2008 №5/59/
МАЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Зачем человеку щитовидная железа?

Солнце – свет и тень

Анатомия болезни: радикулит

100 000 км артерий, вен и капилляров очистят капли

ВЕРБЕНА – ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

- Натуральный препарат из 8 лекарственных трав на основе вербены
- Укрепляет и очищает стенки кровеносных сосудов
- Уменьшает вязкость крови и риск образования тромбов
- Снижает уровень холестерина, предупреждает развитие атеросклероза
- Помогает нормализовать давление
- **Улучшает микроциркуляцию**

Состав: вербена лекарственная, рябина черноплодная, клевер луговой, листья черной смородины, листья гинкго билоба, трава готу кола, календула, одуванчик.

Разработано в Швейцарии

ЧИСТОТА СОСУДОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Прочитайте инструкцию.
С.Г.Р. №77.99.23.3.У.13650.12.01 от 12.12.2006 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 5 (59)
май 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Argument (ЛОРИ)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ВЫПИСАТЬ ЖУРНАЛ – ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА 3

Ольга АРОСЕВА
ДЛЯ МЕНЯ ЛУЧШАЯ КОНФЕТА – СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ 4

Татьяна ВОЛИНА
БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН! 9

Ольга ОЛИСОВА
НАЙДИТЕ СВОЕ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ 14

Борис БОЧАРОВ
КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА НА САДОВОМ УЧАСТКЕ 18

Владимир БОНДАРЕНКО
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА НЕ ПРОЩАЕТ НЕВНИМАНИЯ 26

Владимир КАРПИНСКИЙ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН 35

Виктор КОСТЕРОВ
ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ, ОТКУДА СИЛА? 39

Ольга КЛИМОВА
ПОМОГУТ КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ 47

Юрий БЕЛОЗЕРОВ
О ЧЕМ МЕЧТАЕТ СЕРДЦЕ 51

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

СПРАШИВАЛИ–ОТВЕЧАЕМ 53

Александр НИКОЛАЕВ
РАДИКУЛИТ СТРЕЛЯЕТ В СПИНУ 61

Ирина КОВАЛЬЧУК
МИГРЕНЬ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 72

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 80

Евгений ТАРАСОВ
УЧИМСЯ МЕДИТИРОВАТЬ 90

Александр КРЫЛОВ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ 95

Леонид ГРУЗДЕВ
ТАКОЙ КОВАРНЫЙ «ЧЕРВЯЧОК» 101

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 107

Татьяна БОНДАРЕВА
НАЙДА 110

Иван ПЛЕТУХИН
НАМ ВЫПАЛА ДРУГАЯ ДОЛЯ 114

Татьяна МАРТЫНОВА
НАДО ЖИТЬ НА СВЕТЕ НЕ СТАРЕЯ 116

Владимир СМИРНОВ
МНЕ ПИШУТ НЕЗНАКОМЫЕ ДРУЗЬЯ 119

Карел ЧАПЕК
ПАШТЕТ 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.04.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 150000 экз. Заказ № 1014.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ВЫПИСАТЬ ЖУРНАЛ – ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

К такому выводу пришел наш читатель – 68-летний Алексей Алексеевич Белокуров из поселка Сусанино Костромской области. Свою точку зрения в письме в редакцию он аргументировал следующим образом: «Журнал у вас очень полезный и интересный. Читаю с большим удовольствием. Что можно использовать – использую. Да и цена на подписку совсем невысокая. Что такое по нынешним временам 96 рублей? Полкило колбасы. Не съесть эту колбасу – полезно для здоровья, а выписать на полгода журнал – полезно для расширения кругозора. Вот и получается двойная польза». Не знаю, как кому, но лично мне понравилась логика рассуждений Алексея Алексеевича. Особенно сейчас, когда подписная кампания на второе полугодие в самом разгаре. Очень хочется, чтобы весенне-летние хлопоты не помешали нашим постоянным подписчикам зайти на почту и продлить дружбу с журналом до конца 2008 года. Чтобы к ним присоединились новые читатели, которые познакомились с нашим изданием в первом полугодии, когда журнал впервые в своей истории начал выходить ежемесячно. На его страницах выступали известные медицинские авторитеты, знатоки здорового образа жизни. Нынешний номер не стал исключением. Советы и рекомендации таких опытных специалистов, как Борис Бочаров, Владимир Бондаренко, Виктор Костеров и многие другие, пригодятся каждому, кто хочет быть здоровым и жить долго. Так что оставайтесь с нами! Помните: выписать журнал – двойная польза.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 9 июня.

Ольга АРОСЕВА: ДЛЯ МЕНЯ ЛУЧШАЯ КОНФЕТА – СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ

Это было несколько лет назад, а точнее – в 2000-м, когда народная артистка России Ольга Аросева отмечала юбилейную дату – 75 лет. Синий, как у Булата Окуджавы, троллейбус лихо проехал по Садовому кольцу и остановился у театра Сатиры. Откуда-то сверху сверкнул золотой и серебряный дождь, зазвучал такой знакомый вальс из кинофильма «Берегись автомобиля», и, оставив руль, из троллейбуса вышла Она – Актриса, которой по силам все. Несмотря на возраст...

– Ольга Александровна, не страшно было рулить? Троллейбус все-таки не машина.

– А у меня, когда в фильме снималась, такой замечательный учитель был – водитель с 30-летним стажем из 5-го троллейбусного парка Николай Клименко. Спасибо тебе, Коленька, за науку!

– Что, и права на вождение троллейбуса получили?

–Да нет, до этого не дошло. Но до определенного времени машину водила – на дачу ездить ведь надо как-то.

– Любите дачу?

– Безмерно! Знаете, расскажу один случай: уж и не помню, сколько лет прошло, как мне позвонил из Витебска один из поклонников (не скрою, их всегда у меня было немало) и сказал: «Несколько лет назад мой отец высадил грушу и назвал ее «Пани Моника». Я продолжаю его дело и привезу вам на дачу это дерево». И повесил трубку.

Каково же было изумление моих соседей, когда подъехал автомобиль, и они увидели грузного мужчину с довольно большим деревом в руках, к которому в качестве дополнения прилагалось несколько мешков картошки, копченое сало и конечно же соленые огурчики. «А если какая нужда у вас еще возникнет, – сказал мужчина, – мы мигом. Тут же доставим...»

– Ну и что, растет груша?

–Да еще какие плоды дает! Осенью калитка не закрывается: «Груши поспели?»

– Ольга Александровна, не могу не задать один вопрос...

– Даже знаю какой, его все журналисты мне задают. Ну что поделаешь, если родилась я в один день со Сталиным.

– И маленькой девочкой даже на коленях у него сидели?

– Начну с того, что на коленях он меня не держал – это Геннадий Хазанов на одном из концертов схохмил, что, мол, нынешняя народная артистка Аросева посидела на коленях вождя.

– А на самом деле?

– Нет, не сидела, а вот в воздух он меня поднимал, цветы дарил. Было это на Тушинском аэродроме во время авиационного парада в 1935 году. Ох, как же давно...

– Как же вы, ребенок, оказались тогда в правительственной ложе?

– Папа нас туда с сестрой Еленой взял. Он был крупный советский дипломат, работал в Париже, был полномочным представителем СССР в Литве, Латвии, Швеции, Чехословакии. Так что, можно сказать, детство у меня было посольское.

– Ольга Александровна, вот мы беседуем, а я глаз не могу оторвать от вас: красавица, да и только...

– Еще скажите – спортсменка, комсомолка... Хотя спортом когда-то занималась вовсю – лыжи, плавание... Да и сейчас нет-нет, а километр-другой пройду по лыжне.

Недавно давала интервью одной молоденькой журналистке. Уж больно настойчиво «пытала» меня эта девочка: когда и у кого я делала пластические операции, вшивала ли «золотые нити», на каких диетах сидела и так далее.

– И что же вы отвечали?

– Я никогда ничего не пыталась сделать с собой, мне хватает природы. Диеты? Зачем? Надо просто есть свою пищу. Мое мнение – самая лучшая конфета не заменит соленый огурец.

– Уж о ваших консервированных огурчиках легенды ходят.

– Не буду скромничать, получаются вкусными. Но ведь сначала их надо вырастить, а это труд, кропотливый труд. Вот вам и зарядка.

– И все-таки, Ольга Александровна, откройте секрет: вам 83, а спина ровная, фигура подтянутая, глаз горит. Помню, какие «па» вы выделывали в спектакле «Как пришить старушку?», поставленном к вашему юбилею. И дыхание не сбивалось, и все было искрометно, по-балетному.

– Что же тут удивительного: начинала я ведь с циркового училища. Но и тогда, и сейчас боюсь темноты, высоты. Но вот смелые решения принимать никогда не боялась.

– Это вы о чем?

– Во время Великой Отечественной осталась в Москве – мама уехала в эвакуацию. А потом отправилась в Ленинград, где у меня не было ни знакомых, ни угла. Зато работала в театре у великого мастера Николая Павлови-

ча Акимова, многому научилась у него. И, понятное дело, когда мои коллеги обвинили Акимова в космополитизме, я и Борис Смирнов выступили в защиту Учителя и вынуждены были уйти из театра. Скоро я вернулась в Москву, меня приняли в театр Сатиры, где я имею честь служить по сей день.

– Да, в театр Сатиры ходят на Аросеву, особенно после того, как 15 лет она представала очаровательной пани Моникой из «Кабачка «13 стульев». Кстати, пани Моника не мешала вам?

–Что вы, ни в коем случае! После нее я сыграла много ролей, разных, не похожих одна на другую. И в каждой было что-то от пани Моники.

– Шляпки, наверное?

– И шляпки тоже. Но это, так сказать, чисто внешнее. А вот характер гордой полячки, ее умение «расправляться» с представителями сильного пола, чувство юмора – это от Моники. Хотите, расскажу забавный случай?

– Безусловно!

– Летели мы как-то в Братск на каком-то «кукурузнике». Не хватило горючего – приземлились на маленьком аэродромчике. На мне был платок, на Мише Державине – шляпа, и местные жители нас не узнали. Я и говорю, кивая на Державина, окружившим нас людям, что это вот начальник заготконторы Степанов. Что тут началось! «Как же так, товарищ Степанов, мы сено сдаем, а молоко-то где?» Потом к Державину подошел какой-то парень и попросил его, чтобы отлил топливо у летчиков – я ему шепнула, будто это начальник полетов. Долго смеялись...

– Вам несказанно повезло: снимались в кино с такими великими актерами: Смоктуновский, Ефремов, Евстигнеев, Никулин...

– И это было такое счастье! Разве можно забыть глаза Смоктуновского, когда он наперерез движению бежит к троллейбусу, бросается на ветровое стекло и кричит: «Люба, Люба, я вернулся!» А у меня была тогда лишь одна мысль – затормозить, справиться с управлением, не задавить его. Слава Богу, все получилось.

– Ольга Александровна, пожалуйста, откройте секрет: откуда столько огня, задора, молодости?

– Да нет никаких секретов. Летом в беседке любим поиграть в преферанс. По стопочке можно и выпить. Салат, петрушка, лучок, кинза – все с грядки. Огурчики, помидорчики, чесночинка – обязательно. Чем не еда? Прелесть!

Вечером – банька, это наш ритуал, потом чай с травами, я особенно люблю с мелиссой, с черносмородиновым листом. Попоем немного, посмеемся – и на боковую. Спишь, как младенец. А утром пробежаться по росе, умыться росой – вот оно, счастье.

– А любимые блюда в вашем доме есть?

– Непременно! «Молодильные»... Нет, нет, не яблоки, а котлеты! Нужно смешать овсяные хлопья с укропом, петрушкой и луком, поджаренным на оливковом масле. Все это залить теплой кипяченой водой, размешать, чтобы получилась кашица. После этого поставить на огонь и довести до кипения. Смесь остужается, из нее делаются котлетки, внутрь которых кладем кусочек сыра. Вот и вся недолга. Зато вкусно – пальчики оближешь! Очень советую попробовать.

Беседу вела Светлана ПАЛЬМОВА.

И. Смоктуновский и О. Аросева.
Кадр из фильма «Берегись автомобиля».

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

Сегодня вопрос о состоянии мужского здоровья все чаще становится темой оживленных споров в среде медиков, психологов, социальных работников. Что же такое происходит с мужчинами, почему даже в развитых странах они живут меньше и болеют основными болезнями века чаще, чем женщины? Почему ухудшилось репродуктивное здоровье мужчин, а их психика с трудом преодолевает негативное воздействие стрессов цивилизации?

Мужчина стал нежным, слабым и ранимым благодаря тому, за что боролся, – достижениям цивилизации. Это сегодня почти общепринятая точка зрения. Действительно, все или почти все блага нынешнего цивилизованного мира созданы талантом и трудами мужчин – тепло, свет, множество машин, облегчающих труд, транспорт, средства связи...

Биологически мужчины значительно более хрупки, чем женщины, поскольку для продолжения жизни достаточно даже небольшого их количества. К тому же лишенный необходимости охотиться, выполнять тяжелую работу, воевать с себе подобными, драться за обладание женщиной, мужчина изменился не только внешне. Иначе функционирует и его физиология, меняется режим работы гормональной системы, характер нагрузок на другие системы... Кроме того, мужчина живет дольше, чем его предки, поэтому успевает дожить до возраста, в котором возникают болезни и проблемы, прежде считавшиеся редкостью, а теперь ставшие едва ли не нормой. Одна из таких наиболее болезненных проблем – нарушение репродуктивной функции. Все чаще мужчины страдают бесплодием, все болезненней воспринимают импотен-

цию, которую теперь врачи предпочитают называть эректильной дисфункцией, то есть нарушением эрекции.

– Сохранить нормальную сексуальную активность на протяжении жизни для мужчины очень важно, – считает заведующий кафедрой урологии Московского медико-стоматологического института профессор Дмитрий Юрьевич ПУШКАРЬ. – Секс – это не только прекрасное физическое упражнение. Он и психологически держит мужчину в тонусе, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, защищает от депрессии.

– Многие считают сексуальные проблемы неизбежным спутником возраста, но на самом деле они связаны не столько с возрастом, сколько с половой конституцией, – объясняет андролог, консультант Эндокринологического научного центра РАМН профессор Геннадий Ильич КОЗЛОВ. – В спорте существуют весовые категории: один, к примеру, может поднять полтонны, а другой поднимет 10 кг – и сам упадет. Точно так же и с половой конституцией – разброс индивидуальных возможностей мужчин очень велик.

Половая конституция будущего мужчины определяется еще до его рождения, генетически. Причем одни генетические нарушения и дефекты развития хорошо поддаются лечению, другие – плохо, но важно, чтобы родители вовремя заметили неблагополучие в половой сфере мальчика и обратились к специалистам. К сожалению, сегодня к специалистам чаще всего обращаются уже взрослые мужчины, которые не могут вступить в брак или зачать ребенка. Лечить их значительно сложнее. Причинами снижения выработки андрогенов могут быть также перенесенные в детстве инфекционные заболевания, опухоли эндокринных желез, специфические травмы. Снижают либидо и продукцию андрогенов многие лекарства – сердечно-сосудистые, психотропные...

Но в последние годы особенно пристальное внимание специалистов обращено на возрастное снижение выработки половых гормонов – так называемый ADAM-синдром. Эта аббревиатура образована от слов «androgene deficiency adult man» – «андрогенный дефицит взрослого мужчины».

Мужчина далеко не всегда знает, стоит ли идти к врачу с проблемами, возникающими в половой сфере, – снижени-

ем потенции, отсутствием полового влечения. Кто-то считает их естественными – возраст все-таки. Кого-то они даже устраивают, особенно если жена тоже спокойно переносит отсутствие интимных отношений. А многие просто не знают, к какому специалисту надо обращаться. Ведь с медицинской точки зрения нарушение половой функции – проблема междисциплинарная, находится она на стыке эндокринологии, урологии, а подчас еще и кардиологии, и травматологии: снижение продукции андрогенов нередко приводит к хрупкости костей, частым переломам. Наконец, нередко необходима консультация психолога, потому что изменяется и поведение человека. Врачи из Эндокринологического научного центра РАМН, к примеру, доказали, что среди мужчин, принимавших участие в ликвидации чернобыльской катастрофы, нарушения потенции развились далеко не у всех, кто получил высокие дозы облучения, а лишь у мужчин с тревожно-мнительными чертами характера. Уверенные в себе и уравновешенные мужчины не только сохранили свой половой статус, но и произвели на свет здоровых детей.

Конечно, не стоит ставить перед медициной и самим собой нереальные задачи: зрелые годы снижают половые возможности мужчины. Но и тут диапазон нормативных колебаний очень велик.

– Если у человека в юности диапазон был на верхней границе нормы, то снижение продукции половых гормонов на 25 процентов приведет к тому, что он и в 60 лет окажется в среднем нормативе, – продолжает Геннадий КОЗЛОВ. – А если исходной была нижняя граница нормы, то такое же снижение продукции андрогенов приведет к тому, что мужчина просто "выпадет» из нормы. Отсюда и столь высокий процент людей, которые переживают ADAM-синдром.

В последние годы ситуация с половым здоровьем мужчин, по наблюдениям специалистов, резко ухудшается. Причина – хроническая стрессовая ситуация, в которой живут многие. Если мужчина несостоятелен как глава семьи, кормилец, добытчик, то нередко он становится несостоятелен и как мужчина. А у молодых мужчин все чаще возникает «син-

дром менеджера» – отсутствие полового влечения из-за напряженной нервной работы без отдыха.

Опрос, проведенный в 2006 году среди мужчин во многих странах, в том числе и в России, подтвердил, что нарушения потенции оказывают сильное воздействие на качество жизни и самооценку мужчин. Подавляющее большинство опрошенных считают, что это негативно влияет на их ощущение мужественности (84%), удовольствие от жизни (81%) и сексуальную активность (80%). Причем российские мужчины в среднем ощущают их негативное эмоциональное влияние сильнее (в некоторых случаях гораздо сильнее), чем представители сильного пола в других странах.

Но главное все-таки, что лечить эти расстройства, причем довольно эффективно, современная медицина умеет. Важно лишь помнить, говорят врачи, что половая функция мужчины зависит не только от него самого, но и от женщины, поэтому обратиться к врачу должны оба партнера.

Почему же психологические проблемы сильного пола в последнее время все чаще выходят на первый план? На этот и другие вопросы отвечает доктор психологических наук Сергей Викторович КОВАЛЕВ.

– Сегодня главным врагом мужского здоровья становится стресс. По заданию Пентагона американские психологи как-то составили шкалу воздействия стресса на мужчин и женщин. За точку отсчета взяли смерть жены или мужа, оценив ее в 100 баллов. Развод вызывает у мужчин стресс в 75 баллов, тюремное заключение «стоит» по этой шкале 63 балла, выход на пенсию – 45 баллов, брак – 50 баллов. Так вот, если в сумме за год набрать 150 баллов, вероятность развития тяжелого соматического заболевания у мужчин возрастает на 50%, а при суммарном стрессе в 300 баллов – почти вдвое. Женщины куда более стрессоустойчивы, адаптивны.

– Как же научиться не реагировать столь бурно на стрессы?

– Нужно помнить, что эмоциональная реакция на стресс – реакция ошибочная. Она досталась нам в наследство от древних предков, у которых интеллект еще не был так развит. Угроза или вызов вызывали выброс адреналина, диктовали мгновенную эмоциональную реакцию «бей» или «беги». Но

сегодня таких реакций от нас не требуется, поэтому следовать эмоциям – значит вредить своему здоровью. Мужчина должен стремиться к равновесию души, которое ошибочно называют равнодушием. Вспомните Пушкина: «Добро и зло приемли равнодушно».

– То есть истинный мужчина должен быть холодным и неэмоциональным?

– Я этого не утверждал, он должен не поддаваться эмоциям, но сохранять долговременные реакции – чувства. Желательно всегда находиться в центре циклона, где тихо и спокойно, хотя вокруг все бурлит. Ведь истинная красота мира отражается только в спокойной воде. Если хочешь видеть мир таким, каков он на самом деле, надо сохранять спокойствие. Есть прекрасный даосский принцип рыбалки. Надо выбрать водоем, снасть, подкормить рыб, забросить удочку и отдыхать, наслаждаясь красотой мира. А рыба поймается сама. Своим пациентам я всегда задаю один и тот же вопрос: «Что вы сделаете, если в автомобиле перегреется мотор?» Они отвечают: конечно, остановлюсь, чтобы не запороть двигатель! А почему же мы не останавливаемся, когда нас «перегревают» эмоции? Ведь собственный организм – сердце, печень, мозг – куда важнее для нас, чем груда железа, пусть даже и очень дорогого.

Татьяна ВОЛИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Нарколога вызывали?
– Да.
– На что жалуетесь?
– Да вот, доктор, запои замучили...
– И часто они у вас?
– Да раза четыре в год.
– И подолгу?
– Да месяца по три...

НАЙДИТЕ СВОЕ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Дождались! Солнце наконец вошло в силу. Теперь-то, думаете вы, можно вволю погреться, позагорать, придав коже красивый оттенок. Не спешите! Ультрафиолетовые лучи полезны и коварны одновременно. О том, как отыскать свое место под солнцем, не навредив при этом здоровью, рассказывает ассистент кафедры кожных болезней Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, кандидат медицинских наук Ольга Александровна ОЛИСОВА.

– Помните старый лозунг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? Действительно, все живое тянется к солнцу. Не исключение и человек. Умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей благотворно сказывается на нашем самочувствии: лучше работают органы внутренней секреции, ускоряются все обменные процессы, увеличивается количество гемоглобина, а имеющийся в организме провитамин Д превращается в столь необходимый витамин Д (он особенно важен при беременности для предотвращения рахита у плода, а также для профилактики остеопороза у пожилых). Благодаря солнцу отменным становится цвет кожи, что украшает и женщин, и мужчин. Но если люди относятся к солнцу беспечно, с пренебрежением, оно начинает мстить, превращая лучи из целебных в опасные для здоровья.

– Что значит относиться к солнцу беспечно? К каким печальным последствиям может привести переизбыток ультрафиолета?

– Начнем с того, что у каждого своя оптимальная «солнечная» доза – в основном она зависит от типа кожи. Первым типом обладают блондины и рыжеволосые, люди со светлыми бровями, ресницами: под воздействием солнца их кожа не загорает, а только краснеет, поскольку в ней очень мало мела-

нина – пигментных клеток, помогающих фильтровать, поглощать ультрафиолетовые лучи и изменять цвет тела. Второй тип присущ русым, шатенам, чья кожа реагирует на солнце незначительным покраснением (эритемой), которое потом переходит в загар. А третий характерен для темноволосых, смуглых людей, у которых без всякой эритемы сразу же появляется загар. Таким, пожалуй, проще всего общаться с солнцем, поскольку в коже имеется большое количество меланина.

Разнообразен и сам спектр лучей. Он состоит из длинных, средних и коротких волн. Эритема появляется в основном благодаря средним волнам, эти же лучи обладают и повреждающим действием. Что касается коротких, раньше они практически не доходили до земли, поглощаясь в озоновом слое атмосферы. Теперь же из-за озоновых дыр (на сегодня их общая площадь составляет около 5 процентов) увеличилась вероятность онкологических заболеваний.

Итак, понятно, что чаще от солнца «достается» бледнолицым и рыжеволосым – людям с дефицитом меланина: их кожа почти не способна отражать вредные атаки ультрафиолета. Куда больше повезло смуглым, но и они тоже подвержены плохому воздействию лучей.

– Чем конкретно чреват избыток солнца?

– От чрезмерного загара и потери живительной влаги (ультрафиолет ее «высушивает») кожа быстро стареет: на ней появляются морщины, даже в 20-летнем возрасте могут начаться дегенеративные изменения в соединительной ткани, нарушения эластичности волокон.

Избыток солнца может способствовать появлению родинок, папиллом. Высыпание веснушек – один из показателей неправильной, неадекватной реакции на ультрафиолет. Вы обращали внимание на героинь южноамериканских сериалов, чьи грудь, спина часто сплошь усеяны пигментными пятнами? Они не только не украшают дам, но и являются своеобразным предупреждением: с солнечными лучами нужно быть поаккуратнее. В медицине даже есть понятие – стойкая крапчатая пигментация, возникающая при лечении ультрафиолетом. Для врача это знак, что процедуры надо останавливать.

Особую осторожность к лучам должны проявлять люди с кожными заболеваниями. И если кому-то солнце показано

– скажем, при псориазе зимней формы, вульгарных (черных) угрях, то при солнечной крапивнице, других фотодерматозах оно, как правило, противопоказано. Здесь без консультации специалиста не обойтись.

Переизбыток солнца может стать толчком для развития таких серьезных недугов, как розовые угри (розацеа, приводящая к стойкому поражению сосудов лица), красная волчанка (аутоиммунное заболевание, которое может завершиться рубцовой атрофией кожи).

– А есть ли такие категории людей, которым категорически противопоказаны солнечные ванны?

– Да, некоторым людям вовсе противопоказано загорать, то есть находиться без одежды под открытыми солнечными лучами более получаса. Например:

– детям и взрослым, только что переболевшим инфекционными недугами – корью, скарлатиной, дизентерией, сальмонелезом, гриппом, активным туберкулезом. Им, прежде чем «окунуться» в солнечные потоки, требуется не менее трех недель для восстановления и адаптации;

– гипертоникам, людям, перенесшим инсульты, инфаркты;

– имеющим заболевания щитовидной железы;

– страдающим неврозами, психозами;

– при миоме матки, кистозных изменениях яичников, иных гинекологических недугах, а также женщинам с мастопатией (к слову, мастопатией страдает чуть ли не треть представительниц прекрасного пола). Избыток солнечных лучей нередко приводит к увеличению опухолей и – остерегайтесь! – к злокачественному их перерождению;

– во время климакса, когда происходит серьезная гормональная перестройка, передозировка лучей увеличивает риск онкологических заболеваний;

– при беременности, в период менструации – в организме и без того активизируются все процессы: гормональные, обменные, терморегуляции.

– А как уберечься от излишка ультрафиолета тем, у кого нежная кожа, но кто по роду занятий вынужден подолгу пребы-

вать на солнцепеке, все лето проводить на дачном участке, склонясь над грядками?

– Бывать на солнышке нужно всем. Жителям средней полосы, где светило – нечастый гость, особенно. Так что работы на огороде, жизнь на дачном участке – и приятны, и полезны. Но все должно быть в меру. А чтобы уберечься от излишков ультрафиолета, следует соблюдать ряд правил.

– Не забывайте надевать широкополую шляпу – она спасает от прямых солнечных лучей.

– При увеличении солнечной активности ешьте больше моркови, принимайте витамины Е, А, С (токоферол ацетат, аевит, аскорбиновую кислоту). Обладая антиоксидантными свойствами, они помогают коже разрушать свободные радикалы.

– Не носите в жару синтетическую одежду – только из натуральных материалов, хорошо пропускающих воздух: хлопок, ситец, сатин. Желательно светлых тонов, поскольку темные поглощают больше лучей.

– Всем людям, от детей до пожилых, намного полезнее находиться не под прямыми лучами, а совершать в ясную погоду часовые-двухчасовые прогулки в тенистом парке. Работать на огороде следует в утренние и вечерние часы.

– Что делать, если все-таки произошел «перебор» солнечных лучей?

– Скорее намажьте тело противоожоговым жирным кремом или молочком с витамином Е, увлажняющей эмульсией. Нет под рукой? Тогда спасут народные средства.

– Приложите к покрасневшим местам листья белокочанной капусты, меняя их через каждые 10-15 минут на новые, прохладные.

– Если у вас обгорело лицо, сделайте маску из картофельного пюре, добавив в него сливки или молоко. Слегка охладив массу, наложите ее на лицо на 10-15 минут. Можете так же воспользоваться кефиром, сливками, сметаной.

– При более серьезных ожогах нанесите на пораженные участки облепиховое масло: когда оно впитается, повторите процедуру.

– Быстро снять эритему помогают и примочки, компрессы из крепкого, желательно зеленого чая.

Беседу вела Людмила ЗОЛОТОВА.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА НА САДОВОМ УЧАСТКЕ

Эти строки я решил написать после посещения прошлой осенью больницы, где навещал своего хорошего приятеля, оказавшегося на больничной койке с грозным диагнозом – инфаркт. Его соседями по палате и товарищами по несчастью были в основном люди пожилые. Из общих бесед выяснилось, что невольной причиной бед некоторых из них стал... садовый участок. «Как же так? – думалось мне. – Всем известно, что занятие любимым делом на свежем воздухе, физический труд – все это должно укреплять организм ». Но вот... получилось обратное.

Один из больных, крепкий на вид мужчина, стыдливо признался, что потерял здоровье из-за навоза и из-за вечной своей подозрительности (так он считал сам). Привезли ему под вечер машину навоза, вывалили груз неподалеку от калитки, и он, опасаясь, как бы кто из соседей не утащил ведерко-другое «добра», всю ночь напролет перевозил на тачке эту «ценность» на свой участок. Управился под утро, лег чуть живой в постель, но вдруг сдавило за грудиной, бешено заколотилось сердце, выступила испарина, а под лопатку словно кол воткнули. Инфаркт.

У другого похожая история произошла по причине засушливого лета: приходилось издалека до одури таскать

на себе воду для полива помидоров («Да пропади они пропадом, эти помидоры!» - сокрушался он в больнице).

Третий вроде совсем невзначай пострадал. Приехал осенью на участок, чтобы забрать из погреба несколько банок помидоров, да и обмер: замок сорван, дверь взломана, а внутри погром – все заготовки, все банки перебиты, на полу сплошное месиво из компотов, солений, осколков стекла. Стало дурно ему, потемнело в глазах, перехватило горло. Ни валидола, ни нитроглицерина, ни мобильника при нем не оказалось. Потерял сознание... Однако ему повезло. Дома вовремя спохватились, приехал на машине сын, отвез отца чуть живого в больницу.

К счастью, этим людям удалось спасти жизнь, но нередко конец бывает трагическим. Наверняка читатели и сами знают немало подобных печальных историй.

Самое горячее время для кардиологов, например, Подмосковья – весна. Люди, за зиму отвыкшие от усердного труда на земле, хватаются за лопаты и начинают в буквальном смысле пахать, как тракторы. «Работа вылечит!» – считают горожане и... попадают в больницы с сердечными приступами. Случается, что «пламенный мотор» начинает барахлить уже по дороге на садово-огородный участок. Давка и духота в автобусе, в электричке подкосили не одного труженика.

Но дело не только в тесноте на транспорте, разбитых банках, засушливом лете или в навозе. Наше русское «авось обойдется» до добра никогда не доводит. О своем собственном здоровье надо прежде всего заботиться самому. Напоминайте себе почаще истину: «Здоровье – еще не все, но без здоровья – все ничто».

СПЕРВА – К ВРАЧУ, ПОТОМ – НА ДАЧУ

Весна и лето для садовода и огородника всегда связаны с трудами, заботами, хлопотами и переживаниями. Уже

немолодые люди нередко переоценивают свои силы, стремятся сделать побольше, не считаясь с возрастом, со своими возможностями, с весенней ослабленностью организма. Весна – действительно сезон повышенного риска. Организм еще не вышел полностью из состояния «зимней спячки», не перестроился после малоподвижного образа жизни. В овощах и фруктах почти не осталось витаминов, а их недостаток ослабляет иммунитет и в целом защитные силы организма. Неустойчивая погода с дождями и слякотью чревата простудными заболеваниями. Весной чаще обостряются хронические болезни. Но в то же время весной вместе с природой просыпаются новые надежды, рождаются новые планы. Руки соскучились по труду, хочется побыстрее заняться любимым огородным делом.

Все это надо иметь в виду и побеспокоиться о здоровье заранее, не дожидаясь прихода весны и лета. Прежде всего надо получить реальное представление о состоянии своего организма. Даже если у вас раньше не было особенных претензий к своему здоровью, когда вы приближаетесь к черте пенсионного возраста или, тем более, перешагнули через нее, надо заранее проверить свой организм. А уж тем, у кого были уже нелады с сердцем, сам Бог велел оценить свое реальное состояние перед летним сезоном (недаром говорят: «Береженого Бог бережет»). Сделать это можно в своей районной поликлинике, надо только проявить некоторую настойчивость.

ОЦЕНИТЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Поскольку чаще всего люди страдают от болезней сердца и сосудов, надо прежде всего проверить их состояние. Сходите к терапевту (кардиологу), проверьте артериальное давление, пульс, сделайте электрокардиограмму

(ЭКГ). Если при первом посещении будет выявлено повышенное давление или отклонения от нормы на ЭКГ, то такую проверку следует повторить, чтобы врач смог оценить ваше здоровье в динамике. При повышенном давлении или стенокардии обязательно надо сделать анализ крови на холестерин – высока опасность развития атеросклероза (и как следствие стеноза и закупорки коронарных артерий и... инфаркта). Если холестерин окажется повышен, постарайтесь исключить из рациона жареную жирную пищу. Врач может также назначить специальное лекарство из группы статинов.

Наиболее информативным и надежным методом оценки состояния сердечно-сосудистой системы, способности выдержать повышенную физическую нагрузку, что особенно важно для садоводов и огородников, является проверка сердца и сосудов методом велоэргометрии. Исследование безболезненное и очень ценное. Оно позволяет установить, какую нагрузку вы можете переносить при работе на участке без опасения сердечного приступа. После этого вы сможете сами легко контролировать свое состояние в процессе работы, просто измеряя свой пульс, чтобы он не превышал величину, которую установит врач во время велоэргометрии.

Приблизительно оценить состояние своего сердца (особенно тем, кто помоложе) можно и самому. Если вы сумеете не спеша подняться по лестнице (без лифта) на 7 - 8-й этаж с двумя сумками весом примерно по 2-3 кг, не ощутив при этом дискомфорта (не давит за грудиной, нет одышки, не «выскакивает» из груди сердце), просто чувствуете приятную усталость, которая сама проходит через несколько минут, то не обязательно настаивать на велоэргометрии. Такую устойчивость к физическим нагрузкам врачи-кардиологи оценивают как нулевой (самый высокий, самый лучший) функциональный класс толерантности (переносимости) к физической нагрузке. Для людей с таким

классом нет медицинских ограничений при работе в саду или огороде (кроме собственного здравого смысла).

Если же, поднимаясь по лестнице без сумок в руках, вы почувствуете указанные выше симптомы после 4-го этажа (а с сумками по 2-3 кг – после третьего этажа), это может означать, что у вас, возможно, начальная стадия ишемической болезни сердца (ИБС), называемая стенокардией напряжения. Такое состояние может соответствовать первому функциональному классу переносимости физической нагрузки (при оценке методом велоэргометрии). Второй и третий функциональные классы присваиваются тем, у кого названные выше неприятные ощущения проявляются при подъеме на 3-й этаж с небольшим грузом или на 2-й этаж без груза соответственно.

Низкая устойчивость сердца к физическим нагрузкам может проявляться не только при подъеме по лестнице, но и при быстрой ходьбе, особенно в горку или при переноске тяжестей в ветреную погоду.

Учтите все это, приступая к трудам на дачном участке. Если, скажем, вам «присвоен» нулевой функциональный класс, то ограничителем ваших усилий может быть лишь степень усталости и здравый смысл. При первом и втором функциональном классе лучше не перенапрягаться, вскапывая грядки, а также постараться избегать поднимать и переносить излишние тяжести. Ну, а если у вас третий функциональный класс, то от требующих усилий трудов во саду-огороде следует все-таки воздержаться.

Всем без исключения пожилым людям врачи рекомендуют при посадке семян и прополке грядок выполнять такую работу, сидя на низеньком стульчике или скамеечке, передвигаясь со скамеечкой вдоль грядки и не забывая при этом распрямляться. Хорошо иметь набор из нескольких скамеечек разной высоты.

Известно, что приступы стенокардии и даже инфаркты могут провоцироваться не только физической пере-

грузкой, но и стрессами – нервные передряги, переживания, неудачи в саду или огороде, перебранки с соседями также могут вызвать боли в сердце и даже инфаркты. К сожалению, при всех достоинствах метода велоэргометрии с его помощью невозможно оценить устойчивость сердца к повышенным психо-эмоциональным нагрузкам, стрессам. В связи с этим сердечникам надо самим беречь себя от стрессов, от переживаний. Для этого надо научиться ставить перед собой воображаемую психологическую броню, сквозь которую не пропускать, отталкивать рикошетом всю негативную информацию, вызывающую отрицательные эмоции (обида, гнев, злость, зависть, жадность, неудачи, промахи и пр.). Добродушие, оптимизм, вера в провидение, философский подход к жизни, мол, «все образуется-перемелится» – вот лучшие лекарства для души и сердца.

Общие рекомендации. Независимо от функционального класса (конечно, кроме нулевого), независимо от самочувствия, независимо от вида работы, погоды и прочих условий, пожилому человеку необходимо всегда иметь при себе в кармане нитроглицерин. Если во время работы, после работы или в пути возникнут тяжесть или стеснение в груди, одышка, неприятные ощущения в сердце, под лопаткой и даже в области желудка, надо сразу остановиться, сесть и принять спасительную таблетку нитроглицерина под язык. Если неприятные ощущения не проходят в течение 2 – 3 минут, принять повторно нитроглицерин. Если и это не помогает – вызвать «скорую помощь».

При втором и третьем функциональном классе по согласованию с врачом помимо нитроглицерина перед физической нагрузкой (или после принятия нитроглицерина) рекомендуется принять (под язык) таблетку нитросорбида. Он оказывает более продолжительное защитное действие на сосуды и сердце.

Каждому сердечнику врач заранее (весной) подбирает лекарства индивидуально, однако опыт показывает, что большинству обычно прописывают ежедневно, как минимум, 1 таблетку аспирина (лучше тромбоАСС или кардиомагнил) против образования тромба («для разжижения крови»), 1 таблетку статина (зокор, симвастатин и др.) для снижения уровня плохого холестерина и таблетку лекарства из группы бета-блокаторов (эгилок, атенолол и др.) для нормализации ритма сердца и здоровья сосудов. Дозу подбирает врач, а больной контролирует (и, возможно, регулирует, варьирует), чтобы пульс был не слишком высоким (более 90 ударов в минуту) или слишком низким (менее 60 ударов в минуту), а давление не выше 140/90 мм. Для облегчения запоминания необходимых и обязательных лекарств врачи советуют сердечникам запомнить такую простую формулу – «АБС»: «А» – аспирин, «Б» – бета-блокатор и «С» – статин. При втором и третьем функциональных классах для предупреждения приступов стенокардии напряжения сердечники принимают дополнительно так называемые пролонгированные препараты нитроглицерина (например сустак) или нитросорбида (например моночинкве).

Сердечникам, у которых стенокардия сочетается с гипертонической болезнью (а таких большинство), нередко назначают также лекарства из группы так называемых ингибиторов АПФ (капотен, энап, престариум и др.) и (или) из группы антагонистов кальция (верапамил, нифедипин и др.).

Конечно, конкретные лекарства, дозы, время приема каждому страдающему болезнями сердца подбирает индивидуально врач. Сам же сердечник должен регулярно (а не эпизодически) принимать лекарства и контролировать (лучше утром и вечером) свое артериальное давление и пульс с помощью тонометра. Как показывает опыт многих, полезно вести небольшой дневничок, куда записы-

вать показания тонометра, принятые лекарства, особенности погоды, нагрузок, свое состояние и др.

На лето надо запастись лекарствами, как минимум, на месяц и заблаговременно пополнять их запас, а также обзавестись часами с секундной стрелкой для подсчета пульса, а тем, у кого повышено давление, необходимо иметь прибор для измерения его – тонометр, чтобы держать свое артериальное давление и пульс под контролем.

Работу в саду или огороде надо стараться выполнять в прохладные утренние или предвечерние часы. Не жариться под палящими лучами, особенно важно прикрывать голову.

Перестает быть недоступной роскошью и мобильный телефон, крайне необходимый при неполадках со здоровьем, да и в других случаях. При желании можно скооперироваться с соседями и пользоваться мобильником вскладчину. И еще: повесьте на видном месте список телефонов и адресов оперативных служб, в том числе и «скорой помощи». Если, не дай Бог, случится ЧП, все в доме должны знать, где находится медучреждение и как туда добраться.

Конечно, всех случаев недомоганий, которые могут произойти с вами в саду или на огороде, не предусмотришь. Напоминайте себе правило: береженого Бог бережет и руководствуйтесь здравым смыслом.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Больной говорит врачу:

– Слух прошел, что у вас в поликлинике будут выдавать лекарства бесплатно!

– Проблемы со слухом? Вам в соседний кабинет.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА НЕ ПРОЩАЕТ НЕВНИМАНИЯ

Когда-то зоб, толстая шея считались признаком красоты. На многих картинах фламандских художников можно видеть красавиц с огромными шеями, зобами, которые, вероятно, были довольно раздражительными особами. Сегодня они, безусловно, стали бы пациентами хирурга-эндокринолога. О проблемах, связанных с заболеваниями щитовидной железы, рассказывает доктор медицинских наук, профессор Владимир Олегович БОНДАРЕНКО.

– Позвольте, я начну нашу беседу с довольно провокационного вопроса: а зачем человеку вообще нужна щитовидная железа? С желудком, легкими, мочевым пузырем дело обстоит более-менее ясно, а каковы функции щитовидной железы, за что она «отвечает» в организме?

– Щитовидная железа – важнейшее звено всей сложной гормональной системы организма, отвечающей за обмен веществ в тканях и клетках. Расположена она на шее и состоит из двух долей, лежащих по бокам щитовидного хряща гортани. По форме эта железа напоминает небольшую – всего 20-30 г – подкову. Состоит щитовидная железа из фолликулов – железистых пузырьков и окружающих их тканей. Железа имеет прекрасное кровоснабжение: количество крови, протекающей через нее за минуту, в семь раз превышает массу самой железы.

Гормоны, вырабатываемые железой, носят название тиреоидных. Уже из одного названия видно, что их значительную часть составляет йод, концентрация которого в железе в 300 раз выше, чем в плазме крови. Тиреоидные гормоны связываются с белками плазмы крови и в таком виде поступают

во все ткани организма. Здесь, попадая в клетки, они управляют скоростью потребления кислорода, синтезом белков, а вместе с инсулином и адреналином – гормонами поджелудочной железы, снабжают клетки аминокислотами и сахарами. Характерное действие гормонов щитовидной железы – усиление энергетического обмена, благодаря им ускоряется развитие организма.

– Не могу сказать, чтобы мне стало все ясно с щитовидной железой, но одно, кажется, я понял – без щитовидки, как и без женщин, жить на свете нельзя...

– Будем считать, что первый урок вы усвоили... Попробуем перейти ко второму. Заболевания, связанные с нарушением функции щитовидной железы, условно можно подразделить на две группы: первая – связанная с недостаточным количеством тиреоидных гормонов в организме, вторая – с их переизбытком. Недостаточность функции щитовидной железы – гипотиреоз, появившийся в детском возрасте, вызывает задержку роста, нарушение пропорций тела, слабоумие. Такое состояние называется кретинизмом, и диагноз можно поставить при первом взгляде на больного: отечное лицо, открытый рот, толстый язык, вялая монотонная речь, резко сниженный интеллект.

При гипотиреозе у взрослых резко увеличивается масса тела за счет слизистого отека тканей. Возникает медлительность речи и мышления, больной апатичен, сонлив, его беспокоят сильная утомляемость, ломота в суставах, жесткость и выпадение волос, сухость кожи. Температура тела обычно бывает понижена, а пульс становится редким, у женщин прекращаются менструации. Конечно, выраженность симптомов зависит от степени гормональной недостаточности: в тяжелых случаях может развиться тяжелая форма комы.

– А как часто встречается гипотиреоз?

– Гипотиреоз – довольно распространенное заболевание: он отмечается примерно у двух-трех процентов всего населения. Средний возраст больных – от 50 до 60 лет, причем гипотиреоз в десять раз чаще встречается у женщин. Конечно, это серьезный недуг, но надо отметить, что врачи научились достаточно успешно лечить подобную патологию. Еще в 1891 году экстракт щитовидной железы овцы был впервые использован для лечения тяжелой формы гипотиреоза. С тех пор арсенал медикаментозных средств конечно же значительно пополнился.

В местностях, где почва бедна йодом, а жители излишне увлекаются капустой, репой, брюквой – тиреостатическими продуктами, – нередко можно встретить людей с выраженным зобом и пучеглазием – симптомами увеличения размеров щитовидной железы. Несмотря на резкое увеличение самой железы и количества фолликулов в ней, продукция гормона снижена. Подобная патология – эндемический зоб встречается в горных районах Кавказа, Альп, Урала. Но сейчас таких больных стало значительно меньше благодаря повсеместному применению в пищу йодированной соли, которая способна полностью предотвратить заболевание.

Профилактика заболевания в местности, где часто встречается эндемический зоб, включает обеспечение населения йодированной поваренной солью (добавки 25 мг йодида или лучше йодата калия на 1 кг) в герметичной упаковке. Дети и беременные женщины в опасных регионах должны принимать препарат антиструмин по 1 таблетке 1 раз в неделю.

Значительно сложнее обстоит дело в тех случаях, когда мы имеем дело с диффузным увеличением щитовидной железы и повышением ее функции, в результате чего наступают выраженные изменения со стороны различных органов, нарушается белковый, углеводный, минеральный, водный обмен. Раньше такое состояние называли базедовой болезнью по имени немецкого врача, впервые описавшего внешние симптомы этого недуга.

Действительно, вид больных базедовой болезнью довольно характерен: они, как правило, худые, при этом чрезвычайно суетливы и многословны. Нередко у них широко раскрыты глаза, создающие впечатление удивленного взгляда, иногда отмечается экзофтальм – пучеглазие, они очень редко моргают. Щитовидная железа может быть слегка увеличена или достигать огромных размеров.

Но это все внешние симптомы – гораздо важнее, что при тиреотоксикозе наблюдаются серьезные изменения сердечно-сосудистой системы: тахикардия, нарушения сердечного ритма, скачки артериального давления. Выделяют легкую, среднюю и тяжелую формы течения тиреотоксикоза. При легкой форме похудание выражено умеренно, тахикардия не превы-

шает 100 ударов в минуту, ритм сердечных сокращений не изменяется, признаков нарушения функций других желез внутренней секреции (кроме щитовидной) не отмечают.

Тиреотоксикоз средней тяжести характеризуется выраженным похуданием, тахикардией, достигающей 100—120 ударов в минуту (особенностью тахикардии является ее стабильный характер, не зависящий от положения тела больного, предшествующего сна или длительного периода покоя), кратковременными изменениями сердечного ритма, нарушениями углеводного обмена, желудочно-кишечными расстройствами (частым жидким стулом), снижением концентрации холестерина в крови, постепенно нарастающими признаками надпочечниковой недостаточности. В запущенных случаях больным грозят самые тяжелые осложнения...

> *При диффузном тиреотоксическом зобе врачи часто назначают препарат мерказолил или его аналоги — метимазол, карбимазол, тиамазол и др. Мерказолил останавливает образование излишка тиреоидных гормонов. Препарат избирательно накапливается в щитовидной железе. Суточная доза мерказолила составляет 30-40 мг, иногда при очень больших размерах зоба и тяжелом течении тиреотоксикоза она может достигать 60-80 мг. Поддерживающая суточная доза мерказолила обычно составляет 10-15 мг. Препарат принимают непрерывно в течение 1,5-2 лет. Отсутствие стойкого эффекта после двух лет лечения является показанием к операции.*

Я назвал только две беды, которые «подстерегают» щитовидную железу. На самом деле патология щитовидной железы намного обширнее, а ее последствия непредсказуемы.

Специалисты давно предупреждали: мы стоим на краю катастрофы, которая и происходит на наших глазах. Я имею в виду стремительный рост патологии щитовидной железы. Ради справедливости надо отметить, что в последнее время проблема заболеваний эндокринной системы нарастает, как снежный ком. Но если с сахарным диабетом борются во всем мире, ученые ведут поиск наиболее рациональных методов лечения, синтезируются новые препараты, уже говорят о генной терапии сахарного диабета, то болезни щитовидной железы остаются как бы в тени.

Стоит только взглянуть на карту нашей страны, территории, где находились радиоактивные свалки, ядерные полигоны, Чернобыльскую зону, Новую Землю, водоемы под Челябинском, и вы поймете, что мы получили такое количество радиации, что ее последствия будут сказываться еще несколько поколений.

– Но, согласитесь, Япония с ее Хиросимой и Нагасаки – тоже не курортное место...

– Безусловно! Но существует одно важное отличие между нашими странами: там практически все, кто пострадал от американской атомной бомбардировки в августе 1945 года, умерли сразу после самого ядерного взрыва, от последствий ударной волны, ожогов, жуткой лучевой болезни...

А у нас все эти радиоактивные отходы, шлаки незаметно от общества, исподволь, накапливались годами и создали такую «бомбу», в сравнении с которой даже американские, сброшенные на японцев, покажутся совсем не великими. Результат такого экологического воздействия на человеческий организм – тот стремительный рост заболеваний щитовидной железы, о котором я говорил. А если принять во внимание загазованность наших городов, постоянные стрессы, сопровождающие жизнь, то становится очевидным, что дело обстоит очень серьезно. Японские ученые пишут, что подобная картина отмечалась у них спустя 15 -17 лет после атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Причем вначале доминировали серьезные нервно-психические депрессии, и только затем присоединялись поражения кроветворной системы и крови, различные полиневриты.

Даже на примере нашей клиники очевидно – растет число онкологических заболеваний щитовидной железы, все чаще приходится сталкиваться с ее воспалением – тиреоидитом. После чернобыльской трагедии отмечается шквальный рост этой патологии, которой страдают чаще всего молодые люди и дети. Большинство случаев рака щитовидной железы протекает бессимптомно, хотя узловые образования в области шеи может обнаружить и сам пациент. Хочу обратить на это особое внимание: сейчас, когда радиологическая обстановка во многих регионах страны постоянно ухудшается, необходимо периодически проходить обследование у специалистов-эндокринологов. Лучше лишний раз посетить поликлинику и отсидеть очередь в кабинет к врачу, чем...

Но не надо забывать, что сегодня люди просто боятся болеть – боятся потерять работу, влезть в долги. Да и сама медицина только на бумаге остается доступной для большинства населения. Сейчас за все приходится платить: за консультацию специалиста, за операцию, за банальный укол медсестре... А в результате все чаще приходится иметь дело с запущенными, уже неоперабельными случаями.

Казалось бы, сегодня мы располагаем намного лучшей диагностической базой, чем даже лет десять-пятнадцать назад, а лечим намного хуже. При этом следует помнить, что из ста человек с заболеваниями щитовидной железы – двадцать необходимо оперировать. Только в Москве, по самым скромным подсчетам специалистов, необходимо провести лечение не менее 600 тысяч пациентов.

– Насколько эти данные совпадают с мировой статистикой?

– Дело в том, что в Европе, в США диагностика, а соответственно, и лечение проводится на более ранних этапах заболевания, врачам там приходится меньше иметь дело с запущенными случаями. Замечу, что любая операция на щитовидной железе – вещь достаточно серьезная, чреватая опасными осложнениями. К сожалению, у нас в стране отсутствует даже само понятие специальности – эндокринологическая хирургия. В результате хирург, сегодня делающий пластику грыжи или аппендектомию, завтра берется оперировать больного с раком щитовидной железы. В то же время вряд ли ему придет в голову без соответствующей профессиональной подготовки, без необходимой аппаратуры, оборудования заниматься кардиохирургией...

– Вы нарисовали довольно мрачную картину... Я больше не спрашиваю, зачем нужна щитовидка, но хочу узнать, что же надо делать, чтобы уберечь ее от всех этих напастей?

– Как правило, на ранних этапах заболеваемости к врачам обращаются люди с более высоким уровнем образования и общей культуры. Это вполне объяснимо: сломанная нога или лихорадка за сорок градусов каждого заставит обратиться за медицинской помощью, а вот на незначительное увеличение шеи, зоб обратит внимание далеко не каждый. Но если вы живете в эндемической зоне, то постарайтесь хотя бы один-два раза в год прийти на прием к специалисту.

Пользуясь случаем, хочу напомнить любителям позагорать на пляже о необходимости вести себя осторожно. Конечно, солнце – источник всего живого на земле. Однако его мощное излучение способно нанести непоправимый вред. Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами может привести к развитию рака щитовидной железы, хронического аутоиммунного тиреоидита или диффузного токсического зоба. Если вы собрались ехать отдыхать на юг, то желательно, чтобы отпуск на море был достаточно продолжительным – организм должен адаптироваться к новым условиям. Перед тем как поехать в отпуск в жаркие страны, не поленитесь, сходите к эндокринологу и пройдите ультразвуковое исследование.

Еще несколько рекомендаций. Одно из первых условий здоровой щитовидной железы – жизнь без стрессов. Постарайтесь уходить от нервных перенапряжений, эмоциональных срывов – станьте чуть-чуть флегматиком, займитесь аутотренингом.

Необходимым условием для нормальной жизнедеятельности щитовидной железы является потребление достаточного количества йода. Именно из него синтезируются тиреоидные гормоны. Нашему организму требуется 0,3 мг йода в день. Йодного голода щитовидная железа не выносит – в этой ситуации происходит резкое увеличение числа ее клеток, которые позволяют извлекать из крови большее количество йода и компенсировать его дефицит. Это наблюдается при эндемическом зобе, о котором я уже рассказывал. У нас эта проблема в значительной степени решена – в продаже постоянно бывает йодированная соль, хлеб. Причем очень важно, что это происходит в рамках государственной программы, а не коммерческой деятельности тех или иных частных предпринимателей.

Кроме йодированной соли хорошо в свой рацион ввести блюда из морской капусты, креветок, много йода в мидиях, молоке. Порция морской рыбы в 300 г содержит дневную дозу йода. А вот редис, капуста, репа, редиска, другие крестоцветные способны «связывать» йод и вызывать его недостаток в организме.

Устройте своей щитовидной железе праздник: добавьте в ванну экстракт морской капусты, минеральную соль Мерт-

вого моря с высоким содержанием магния, калия, кальция, брома и йода. Египетская царица Клеопатра была большой поклонницей таких купаний. Но во всем необходимо знать меру! Пищевой рацион должен быть правильно сбалансирован: в нем должны быть и мясо, и молоко, и картофель. Избыток йода у людей, питающихся преимущественно морской пищей, как, например, у жителей прибрежных районов Японии, приводит к развитию тиреотоксикоза. Так что доза йода – 0,3 мг является оптимальной: ни увеличивать, ни уменьшать ее не рекомендуется. Следует всегда помнить: щитовидка не любит невнимания.

– А ведь иногда звучат советы чуть ли не разбавлять йод из флакона и принимать по нескольку раз в день.

– Ни в коем случае! Даже несколько капель йода в стакане воды способны вызвать серьезные неприятности в щитовидной железе. Крайности и некомпетентность – чрезвычайно опасные вещи, которые способны только навредить.

– Вокруг щитовидки сложено немало легенд. Например, ходит молва, утверждающая, что мужчины с гиперфункцией щитовидной железы – настоящие половые гиганты. Многие пытаются похудеть, принимая препараты гормонов щитовидной железы. Скажите, насколько справедливы эти слухи?

– Видите ли, медицина основывается на фактах, а не на легендах и мифах. Факты же свидетельствуют, что при явлениях тиреотоксикоза, как правило, отмечаются нарушения половой функции. У женщин изменяется менструальный цикл, у мужчин снижается потенция, иногда даже развивается гинекомастия – увеличение молочных желез. После излечения тиреотоксикоза эти явления исчезают.

Что касается похудения от гормонов щитовидной железы, то теоретически это возможно – искусственно ускоряется обмен веществ и выделение энергии, за счет чего уменьшается масса тела. Но подобные эксперименты над своим организмом чрезвычайно опасны. Даже абсолютно здоровому человеку в таких случаях угрожают тяжелые нарушения сердечно-сосудистой, нервной систем, выпадение волос, расстройства желудочно-кишечного тракта.

Вместо советов неграмотных знахарей лучше периодически принимать лекарственные травы, умиротворяющие душу и обеспечивающие нормальный сон. Особенно полезен на-

стой корня валерианы: пейте по 1/3 стакана два раза в день. Снижают нервную возбудимость и улучшают сон экстракт из плодов боярышника и настойка из них – по 20 капель три раза в день до еды.

Беседу вел Александр ГЛЕБКО.

«ПР»: *В дополнение предлагаем вашему вниманию несколько народных рецептов от читателей вестника «ЗОЖ».*

Лидия Михайловна Хохловская (адрес: 241016 г. Брянск, ул. Коммунистическая, д. 46, кв.16) *пишет, что избавилась от зоба, избежав операции, на которой настаивали врачи, с помощью настойки конского щавеля. «2-3 корня растения, предлагает она, залейте 0,5 л водки и настаивайте 7 дней в теплом месте. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день. На ночь делайте йодную сеточку на зоб, а также ешьте в течение дня морскую капусту. Через несколько месяцев такого лечения зоб у меня стал уменьшаться, а потом и вовсе исчез. С тех пор прошло 7 лет. Зоба нет». Точно таким же способом справилась с напастью* ***Надежда Михайловна Николаева (адрес: 413106 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Водопроводная, д. 47).***

Н.П. Пачина (адрес: 143966 Московская обл., г. Реутов, ул. Победы, д. 15, кв. 4) *сообщает, как лечила зоб ее мама. «Она кипятила на медленном огне в 4 стаканах воды 1 стакан малины, в процеженный отвар вливала 0,5 л водки, добавляла стакан сахара и перегородки с 1 кг грецких орехов. Настойку выдерживала 10 дней в темноте и принимала по 1 ст. ложке трижды в день до еды».*

Владимир Алексеевич Олейник (адрес: 644024 г. Омск, ул. Степная, д. 130) *свел узлы на щитовидке, ежедневно принимая в течение трех месяцев зеленый грецкий орех с медом. Орех он пропускал через мясорубку, добавлял равное количество свежего майского меда и, перемешав, ставил в темное место на 12 дней. Потемневший состав хранил в холодильнике.*

Екатерина Ивановна Годунова (адрес: 678960 Саха-Якутия, г. Нерюнгри, ул. Мира, д.15, корп. 1, кв. 23) *избавилась от узла на щитовидке с помощью цветка под названием золотой ус. Ежедневно по утрам она отщипывала по 2 см от листиков и усов растения и жевала на голодный желудок. Через полгода узелок рассосался, да попутно исчезли и родинки с шеи.*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Какими должны быть здоровые зубы? Вспоминается фрагмент в телерекламе: известный артист с ослепительной улыбкой, у которого зубы сияют белизной и свежестью. Но что чувствует этот человек за обеденным столом, может ли он так же легко – без всякой боли и дискомфорта – пережевывать пищу, в том числе и твердую? Конечно, красота – это важно, но если возникает зубная боль, жизнь превращается в настоящую пытку...

Пожалуй, именно ради красивых белых зубов многие люди тщательно чистят их каждое утро. В качестве «главной цели» обычно выступает белизна, поэтому выбирают зубную пасту с самым сильным отбеливающим эффектом. В улыбке видны только передние зубы, зачем же тратить время на остальные? Итак, несколько движений вдоль передних зубов, несколько – поперек. Ну, и для полноты картины быстро пройтись по остальным. Все! Чистка окончена... Но станут ли зубы от этого лучше, здоровее? Очень сомнительно.

Специалисты предупреждают: отбеливающие зубные пасты при постоянном их использовании разрушают зубную эмаль. Чтобы привлечь больше покупателей, многие пасты делают с приятным сладким вкусом, но он же нередко и создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микробов и развития кариеса.

В последнее время все большую известность приобретает «народный» способ чистки зубов – с помощью слабого раствора морской соли. Как тут не вспомнить популярную когда-то болгарскую зубную пасту «Поморин» солонова-

того вкуса. Кстати, ее продолжают выпускать и в наши дни, есть она и в аптеках. Да вот что-то затмила эти простые средства реклама сладких отбеливающих составов в ярких упаковках!

Теперь о самой чистке зубов. Вряд ли правильно то, что мы уделяем внимание только передним зубам. Не нужно забывать, что жевательная нагрузка приходится как раз на те зубы, которые в улыбке не видны. Значит, нужно чистить их так же тщательно, как и передние. Причем не только снаружи, но и изнутри – в самых труднодоступных местах, ведь именно там скапливается существенная часть зубного налета.

Жевательная нагрузка. Специалисты давно обратили внимание, что наша пища с каждым годом становится все более и более мягкой. С одной стороны, это вроде бы хорошо, так как мы экономим время и силы, затрачиваемые на пережевывание. Но постепенно все больше начинает сказываться нехватка жевательной нагрузки. Не будем забывать, что организм – это целостная система. Поскольку зубы становятся нужны организму все меньше, он за ненадобностью сокращает их подпитку: в результате они слабеют и начинают разрушаться.

Подобно тому, как устойчивость дома в огромной степени зависит от фундамента, здоровье и крепость зуба связаны с состоянием его корня и десен. Их-то и нужно укреплять. Но как? Иногда просто советуют чистить зубы дольше, не забывая и о массаже десен. Но достаточно ли этого? Например, согласитесь ли вы заменить самомассажем ежедневную утреннюю зарядку и физические упражнения? Вряд ли. То же самое и для зубов – им нужна постоянная жевательная нагрузка, тренировка с включением всех внутренних резервов, глубинный массаж десен. Иначе внутренние силы постепенно истощаются, и организм все чаще ждет «подачек» извне.

Самая естественная возможность потренировать десны и зубы, нагружая их до самого корня, – это подольше жевать и лучше всего твердую пищу. Но это не всегда возможно, да и ослабленным зубам такая нагрузка может оказаться не под силу. Что же делать? Поможет «тренировочный состав», который каждый легко сделает из обычной жевательной резинки.

В нашей стране жевательная резинка появилась в продаже сравнительно поздно – где-то во времена московской Олимпиады 1980 года, хотя во всем мире она широко используется уже давно. Многим известно и ее полезное антистрессовое действие. По этой причине она еще со времен Второй мировой войны состоит на вооружении американской армии. К сожалению, люди старшего возраста не очень-то жалуют резинку, считая ее детской забавой, а жевание на улице – проявлением бескультурья. А вот дети ее любят – просто как сладкую конфетку. Правда, как только сладкий наполнитель заканчивается, они тут же ее выплевывают. Нас же интересует именно основа резинки, а не наполнитель, потому что эта основа лучше всего подходит для тренировки зубов.

Готовим «тренировочный состав». Для того, чтобы потренировать зубы, обычно требуется 2-3 резинки – пластинки или подушечки любой марки, какая вам нравится. Жуем их одну за другой, пока не выйдет весь наполнитель, а затем соединяем вместе. Некоторые думают, что этого будет много, но на самом деле без наполнителя объем резинки заметно уменьшается.

Можно добавить в «тренировочный состав» несколько капель любимого зубного эликсира: в процессе жевания он будет активнее впитываться и эффект усилится. Любители соленых полосканий могут добавить чуть-чуть мелкой поваренной или морской соли – вкус должен быть слегка соленый, но не солено-горький. Иногда добавляют немного хвойной смолы или 1-2 капли пихтового масла. «Тренировочный состав» можно использовать несколько раз, хотя и не слишком долго, так как со временем он загрязняется, а значит, теряет целебные свойства.

Процесс тренировки. Обычно вполне достаточно пожевать состав около 5 минут. Постепенно стараемся дать равномерную нагрузку на левую и правую стороны зубного ряда, на все зубы, включая и передние. Некоторые зубы могут от давления немного побаливать: обращаем на них особое внимание, слегка нагружаем соседние с ними зубы и двигаемся дальше, затем вновь возвращаемся. Вполне возможно, что

после 2-3 таких возвращений эти зубы придут в норму и станут выдерживать обычную нагрузку.

Слишком долго жевать состав не стоит, чтобы не перегружать жевательную мускулатуру. Также замечено, что при слишком долгом жевании (чего угодно, не только резинки) может стираться зубная эмаль. Поэтому требуется чувство меры: слишком увлекаться тренировкой не стоит. Впрочем, это относится к любым оздоровительным процедурам.

До еды или после еды? Вопреки распространенному мнению, можно использовать «тренировочный состав» на голодный желудок. Не секрет, что многие люди переедают. А жевательные движения рефлекторно включают пищеварение в желудке, что поможет переварить остатки пищи. При жевании также активно выделяется слюна, усиливается работа слюнных желез, а это очень полезно перед едой.

Полезно жевать состав и после еды. Он поможет восстановить в ротовой полости нейтральную среду, а значит, лучше сохранить зубы. Однако в это время не стоит жевать его слишком долго, чтобы не форсировать процесс пищеварения – пища должна перевариваться спокойно.

Полезное действие. Одним лишь глубинным массажем десен полезное действие «тренировочного состава» не исчерпывается. На всей рабочей поверхности исчезает зубной налет, зубы становятся гладкими и блестящими, перестают болеть. Параллельно оздоравливаются горло и носоглотка; бывает, что и простуда проходит – особенно если она только начинается. Движение челюстей слегка массирует органы слуха, тем самым улучшая их работу.

Благодаря хорошей нагрузке на жевательную мускулатуру усиливается кровоснабжение головного мозга. Значит, «тренировочный состав» может быть полезен как профилактика инсультов, пригодится он и на этапе восстановления. Ну и, конечно, при жевании состава уходит запах изо рта, освежается дыхание. Поэтому регулярное его использование не только избавит от зубной боли, но и подарит свежее дыхание вместе с белоснежной улыбкой – как у кинозвезд.

Владимир КАРПИНСКИЙ.

Адрес эл. почты: vk-zoj@ya.ru

ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ, ОТКУДА СИЛА?

Как известно, чай готовят из растений, в том числе и лекарственных. Фармакология относит чай к одной из лекарственных форм (наряду с настойками, настоями, отварами). Мне хотелось бы поговорить о наиболее употребляемых видах чая, а именно – о черном и зеленом чае, а также о незаслуженно забытом, мало популярном сегодня копорском чае.

Часто люди по незнанию используют чаи неправильно. Например, для бодрости, для общей стимуляции организма многие пьют черный чай, причем довольно крепкий. Но в черном чае содержится много пуринов, которые оказывают неблагоприятное воздействие при подагрических явлениях. В то же время этой категории больных врачи настоятельно рекомендуют пить больше жидкости. В этой ситуации лучше употреблять зеленый чай, в котором нет пуринов, и пить его можно в значительных количествах. Вместе с тем надо учитывать, что зеленый чай задерживает выведение из организма воды, на чем, кстати, и основано его широкое применение в жарких странах, в том числе на Востоке. Стало быть, скажем, при отеках зеленый чай пить нежелательно, ибо это приведет к еще большему усугублению отечных явлений. Нежелателен зеленый чай и при водянке. Но обо всем по порядку.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ ПОПУЛЯРЕН, НО...

Родина чая – тропические и субтропические районы Юго-Восточной Азии. Широко его разводят в Индии, Ки-

тае, Японии, на острове Цейлон. Первое чайное растение было завезено в Россию в 1818 году и посажено в Крыму в Никитском ботаническом саду. Чай стали возделывать в Грузии, Азербайджане, Краснодарском крае.

Используют только малую часть чайного куста – листья, а точнее – верхушки молодых побегов, всего 2-3 листочка. Чем моложе листья, чем меньше их на верхушечном побеге, тем выше сорт чая.

Главное в технологии приготовления черного чая – ферментизация листьев. Для этого их рассыпают тонким слоем для продолжительного подвяливания. Каждый лист при этом скручивается. Ферментизация считается завершенной, когда листья обретают темно-красную окраску и специфический чайный аромат. Но почему же мы видим чай черным? Дело в том, что чай затем сушат в специальных камерах, после чего он темнеет, обретая привычный нам цвет. Расфасовывают чай на фабриках, часто расположенных далеко, порой за несколько тысяч километров от чайных плантаций.

Листья чая содержат до 35 процентов дубильных веществ: 26 процентов растворимых в воде и 9 – нерастворимых. Из биологически активных компонентов чая прежде всего обращает внимание значительное, до 5 процентов, содержание кофеина и других алкалоидов. Большое значение для целительного действия чая имеет наличие в нем теофилина, теобромина, ксантина, никотиновой и пантотеновой кислот. Витаминов в чае тоже немало, а витамина С – до 240 мг. Но наиболее важными компонентами чая принято считать дубильные вещества – кофеин и эфирное масло. От содержания этих веществ в значительной степени зависят вкус, цвет, аромат и целебные свойства чая.

Крепкий настой чая обладает значительным общетонизирующим действием. Бодрящее действие чая было издавна известно, например, в Китае, в Индии, где он стал любимым национальным напитком. Чай благодаря содержащемуся в нем кофеину возбуждает центральную нервную систему, в том числе и кору головного мозга, тонизирует сердечную деятельность, способен значительно повышать кровяное давление. Кроме того, чай расширяет кровеносные

сосуды мозга, сердца и почек, повышает мочеотделение, учащает и углубляет дыхание. Поэтому чай употребляют при физической и умственной усталости, головной боли, упадке сердечной деятельности. Наличие в чае дубильных веществ способствует осаждению в организме различных ядовитых веществ, поэтому он используется и при отравлениях. Чай обладает и закрепляющим воздействием. Зная об этом свойстве, чай издавна использовали в деревнях при послаблениях желудка, причем иногда просто жевали сухие листья, как жвачку.

Следует знать, что длительное и систематическое использование крепкого чая может привести к запорам. Это объясняется вяжущим свойством танинов, которых в чае предостаточно. Но и в этом случае есть выход. К чаю нужно добавлять молоко, белки которого частично связывают танины, которые при этом оседают: это можно наблюдать на стенках чашки, из которой вы только что пили чай с молоком.

Употребление большого количества крепкого чая вызывает перевозбуждение нервной системы, что может привести к нарушениям сердечной деятельности. Именно поэтому не следует пить чай на ночь перед сном.

Из листьев чая путем химической переработки получают препараты кофеина, теобромин, теофилин и витамин Р. Кофеин и его препараты широко применяют в официальной медицине при физической и умственной усталости, мигрени, для оказания первой медицинской помощи в случаях острой недостаточности сердечно-сосудистой системы, а также при отравлении наркотическими веществами. Теобромин показан при стенокардии и атеросклерозе, при гипертонической болезни и как мочегонное средство.

Витамин Р уменьшает кровяное давление, снижает проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов (капилляров), однако повышает свертываемость крови. Это свойство нередко использовалось доктором Е.С.Боткиным при лечении гемофилии царевича Алексея, наследника русского престола. Препараты чая используют при геморрагических диатезах, некоторых отеках, капиллярных кровоизлияниях и трофических язвах.

А что же зеленый чай? Как его готовят, при каких заболеваниях он может быть использован в целебных целях?

ЗЕЛЕНЫЙ БРАТ БОЛЕЕ БОГАТ

Многие полагают, что зеленый чай – это нечто особое, что его получают из листьев какого-то иного вида чайных кустов. Но это не так. И черный, и зеленый чай можно получить с одной и той же ветки кустарника. Вся разница в способе переработки нежных чайных листочков. Если их не подвергают ферментизации, а сразу после сбора сушат, то получается продукт, который мы и называем зеленым чаем. При этом листья сохраняют свой зеленый цвет, и биологически активных соединений в них остается больше, ибо в процессе приготовления черного чая многие соединения теряются или переходят в неактивную форму. Это, например, относится к катехинам. Многих смущает слабый аромат зеленого чая или отсутствие его, но знайте, что он фармакологически более активен и более целебен. Нужно также знать: если заваренный зеленый чай имеет зеленый цвет, вы использовали высокосортное сырье, если желтый – сырье менее качественное.

При технологии приготовления черного чая в процессе ферментизации теряется значительная часть витаминов С и Р, а в зеленом чае они остаются. Эти два компонента во многом как раз и определяют антисклеротическую сущность чая.

Не все знают, что такое чай байховый. Это название носит чай рассыпчатый, в отличие от плиточного, то есть прессованного. А вот так называемый калмыцкий чай изготавливают из огрубевших чайных листьев, которые собирают поздней осенью. Аромата у них еще меньше, хотя они содержат все те же биологически активные соединения, что и молодые листья.

В процессе приготовления чайного сырья образуются и мелкие фракции, которые идут не в отсев, а в дело – для изготовления кирпичного чая. Характерно, что по своим целебным свойствам он не уступает черному чаю, а по некоторым показателям даже и превосходит его.

Замечательно, что при заварке кирпичного зеленого чая у напитка и насыщенный стойкий аромат, и оригинальный горьковатый вяжущий вкус, а также необычная, очень привлекательная красно-желтая окраска.

Помимо приготовления обычного зеленого чая способом прямой заварки кипятком можно порекомендовать один очень оригинальный рецепт с использованием кирпичного зеленого чая. Для этого заварить крепкий чай, смешать его в равных соотношениях с молоком, довести до кипения, добавить масло (сливочное), сметану, соль и снова дать вскипеть. Все компоненты брать по вкусу, но ориентировочно на 1 стакан молока должно приходиться по 1 ч. ложке масла и чая (ведь он крепкий) и 2 ст. ложки сметаны. После повторного кипячения чаю надо дать настояться 10-15 минут. Так поступают в Калмыкии. Более того, скотоводы, не имея времени и условий для заварки каждый раз свежего чая, приготавливают его впрок. В холодильнике он может храниться до двух суток, но перед употреблением напиток желательно подогреть. Прежде такой чай пастухи хранили в очень холодной ключевой воде, а современные скотоводы пользуются термосом.

При каких же заболеваниях применяется зеленый чай? Прежде всего в начальной стадии гипертонической болезни, а особенно для ее профилактики. Замечательно, что зеленый чай является отменным терморегулятором: в мороз он согревает, а в жару охлаждает. Поэтому в среднеазиатских чайханах почтенные старцы в летний зной целые дни проводят в беседах, неспешно потягивая из пиал горячий зеленый чай. Потогонное воздействие горячего чая создает ощущение прохлады.

Используется это воздействие и при лечении респираторных заболеваний, сопровождающихся лихорадочным состоянием. При этом одновременно достигаются два целебных эффекта. Во-первых, за счет усиленного испарения пота несколько снижается высокая температура, а во-вторых, пот этот выносит через поры вредные организму шлаки.

Зеленый чай поможет регулировать количество выпиваемой жидкости при сердечных заболеваниях. Известно, что в

этих случаях врачи рекомендуют снижать потребление жидкости. Зеленый чай позволит утолять жажду меньшим количеством влаги, правда, чай при этом не должен быть крепким. По той же причине зеленый чай полезен при аллергических заболеваниях, сопровождающихся отеками. Например, при бронхиальной астме.

Поможет зеленый чай и при повышенной проницаемости кровеносных сосудов, особенно при наличии мелких кровоизлияний. В недавнем еще прошлом, лет 40-50 назад, при менее благоприятных санитарных условиях у деревенских жителей часто наблюдались энтероколиты (воспаление слизистой оболочки тонкого и толстого отделов кишечника), вызванные патогенной микрофлорой. В этих случаях хорошо помогал крепкий чай, поскольку он обладает выраженным антибактериальным действием и способен закреплять стул. В царской России при отсутствии других медикаментов крепкий настой чая использовали даже при дизентерии и брюшном тифе. Для этого заваривали 50 г зеленого чая в 1 л крутого кипятка, настаивали 30 минут, после чего еще столько же времени кипятили на слабом огне, фильтровали. Пили по 2-3 ст. ложки 5-6 раз за 1 час до еды.

Зеленый чай способствует улучшению пищеварения (повышает перевариваемость пищи и усвоение ее), вот почему в странах Востока принято чай пить перед едой, мы же очень часто чаепитием трапезу завершаем.

Особо хочется отметить способность зеленого чая нормализовать состав кишечной микрофлоры, нарушение которого происходит при дисбактериозе. Использование препаратов «Нарине» или «Линекса» желательного эффекта не дает, поскольку введенный в организм состав полезной микрофлоры гибнет в неподходящих для нее условиях желудочно-кишечного тракта, из-за которых дисбактериоз и возник. Выход тут вот какой. Сперва надо создать в желудке и кишечнике благоприятную среду обитания для полезной микрофлоры. Достичь этого возможно, используя настой лекарственных растений. Вот один из вариантов сбора: репешок, лист подорожника, цветки ромашки, зверобой, мелисса (взять в равных соотношениях). Заварить 2 ст. ложки сбора 0,5 л ки-

пятка, настоять, утеплив, 20 минут и принимать первые два дня по 2 ст. ложки 5-6 раз до еды, а затем еще 4-5 дней по 50 мл 3 раза в день до еды. Только после этого можно вводить в организм полезную микрофлору в виде того же препарата «Линекс» или «Нарине». Другой вариант – пить зеленый чай. Следует употреблять его малыми дозами по 20-30 мл 5-6 раз в день. При этом следует помнить, что в зеленом чае большое количество дубильных веществ, которые способны связывать другие соединения, в том числе и бактериальные препараты, поэтому запивать их чаем противопоказано.

Большое значение имеет нахождение в чае танина. В зеленом грузинском чае высших сортов его содержание достигает 19 процентов. Этим обусловливается целесообразность употребления крепких настоев чая при колитах различного происхождения.

Зеленый чай способствует повышению эластичности кровеносных сосудов. Его воздействие имеет ярко выраженную антихолестериновую направленность. Чай препятствует отложению на стенках сосудов жироподобных веществ (липидов). Причем это свойство у зеленого чая выражено гораздо сильнее, нежели у черного чая. Это обстоятельство хорошо бы учесть людям, стремящимся сбросить излишний вес. А по своей способности выводить из организма отработанные соединения (шлаки) зеленый чай находится в явных лидерах. Тем, кто хочет провести чистку организма, советую помнить об этом.

Известно, что черный чай обладает кардиотоническим действием, он стимулирует сердечную мышцу, но зеленый чай в этом смысле более целесообразен, поскольку действие его значительно более продолжительно.

Наконец, людям, страдающим печеночной патологией, также целесообразно пить зеленый чай: он помогает печени справиться с нежелательными продуктами обмена.

В быту зеленый чай часто употребляют при борьбе с мигренью, головной болью, общей слабостью, с пониженным артериальным давлением. Способность связывать токсические соединения и тонизировать организм используется знающими людьми для восстановления здоровья после зна-

чительных винно-водочных возлияний, а проще говоря – с похмелья.

Заваривают зеленый чай так же, как и черный. Если по каким-либо причинам вам нужно приготовить вяжущий чай, например, при послаблении, лучше использовать не байховый (рассыпчатый) чай, а зеленый плиточный. Заваривать его нужно крутым кипятком в соотношении 1:20, это значит, на один 200-граммовый стакан надо взять 10 г чая, а это полная столовая ложка. Заваренный кипятком чай нужно еще прокипятить на слабом огне не менее 30 минут, профильтровать и охладить (но не наоборот – охладить, а потом профильтровать).

В наше время многие ездят на отдых в жаркие страны (Египет, Арабские Эмираты) и, дорвавшись до солнца, нередко обгорают. Не бегите сломя голову за дорогими мазями, а воспользуйтесь зеленым чаем, который продается там в каждой лавке. Кстати, зеленый чай является хорошим профилактическим средством для предупреждения чрезмерного загара. Использовать в этих случаях надо настой чая более крепкий, а именно: брать 2 ст. ложки на 1 стакан крутого кипятка и, утеплив, настоять 20 минут. Этим настоем следует протирать тело.

Но это, так сказать, реплика в сторону. Разговор о чае, о том, как правильно его заваривать, а также о незаслуженно забытом целебном копорском чае мы продолжим в следующий раз.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Беседуют два приятеля.

– Утром просыпаюсь с петухами, работаю, как вол, вечером у меня волчий аппетит, сплю, как сурок, но мое общее состояние мне не нравится...

- Ты это... Сходил бы к ветеринару, проверился.

ПОМОГУТ КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ

Орхидеи.... Самые дорогие цветы! Их родина – тропики. Корни этих чудо-растений могут поглощать влагу прямо из воздуха. А какие причудливые формы являют нам огромные цветки, какую яркую раскраску! Каждый вид имеет свой запах, одни благоухают только днем, другие – лишь ночью... Да, такие цветы – редкость для нас, мы видим их только на картинках, фотографиях да на выставках. Но, оказывается, в наших лесах и на болотах растут ближайшие родственницы заморских красавиц из семейства орхидных: любка двулистная и ятрышник пятнистый. Ятрышник пятнистый известен с давних пор как кукушкины слезки. О кукушкиных слезках бытует много легенд и преданий.

«Там, где плачет кукушка и слезы свои на землю роняет, вырастает цветок, что в лунную ночь, коль найдешь, все хвори и зло исцеляет», читаем в старинном травнике. Латышская писательница Анна Сакс рассказала такую легенду. Когда-то юноша Янис полюбил прекрасную девушку Занэ. Они были так счастливы вместе! Занэ очень нравилось собирать лесные цветы, она украшала ими свой дом, плела венки, лечила цветами и травами людей. В Янову ночь (Ивана Купалы) юноши и девушки отправлялись в лес, пели песни, плели венки из цветов. А самые красивые цветы росли в Черном Бору, где жил страшный леший, у которого в ту ночь расцветал волшебный цветок, не имевший равных по красоте и аромату, приносящий счастье и удачу. У Занэ было храброе сердце, и она упросила Яниса отпустить ее в эту ночь за

цветком. И в тот самый момент, когда Занэ увидела этот чудесный цветок, хотела его сорвать, раздался хохот лешего, и Занэ сама превратилась в цветок....

Кукушкины слезки, детская трава, дремлик, земляное сердце, зозулинец, кисельный корень, кокуй, кукушка, любка, орхидея, плакун-трава (не путать с дербенником!), салеп, сатир мужской... Вот сколько народных названий! А носит их многолетнее травянистое растение из семейства ятрышниковых (орхидных), высотой 25-50 см. Имеет два клубневидных корня: старый, отмирающий, и молодой, растущий. Растение нетрудно отыскать среди других цветов на сыром лужке, в овражке, на берегу реки, у болота. Прямой стебель с пятнистыми цветками, собранными в кисть, один из шести лепестков цветка – голубой, у его основания – шпорца (не путать с башмачком пестрым, у которого один цветок). Листья – почти как у тюльпана. Во многих областях растение занесено в Красную книгу!

У ятрышника несколько разновидностей: ятрышник мужской, ятрышник пятнистый, ятрышник широколистный, ятрышник дремлик и другие. Лекарственным сырьем являются клубни, в готовом сухом виде называемые салеп. Собирают только молодые корни! Аптечный порошок из них также называется салеп. После выкапывания корни быстро моют и погружают в кипящую воду на 2 минуты, чтобы воспрепятствовать их прорастанию во время хранения.

В народе салеп применяется с незапамятных времен. Он полезен тем, кому необходимо укрепить организм в тяжелой болезни (если человек даже не мог уже есть твердую пищу, то кисель из салепа восполнял все необходимые полезные вещества для организма, отсюда название – кисельный корень). Он необходим истощенному организму взрослых и детей при гастроэнтеритах (колитах), язвах желудка и 12-перстной кишки, спасает от поноса, дизентерии, применяется при дисбактериозах, цистите, предотвращает отравления, катар кишечника. Салеп поддержит стареющий организм при нервном истощении, при хроническом простатите, при половом бессилии. Он необходим и для тех, кто болен туберкулезом, кто потерял много кро-

ви, помогает при катаре мочевого пузыря и женских (маточных) заболеваниях. Клубни содержат много слизистых и обволакивающих веществ, крахмала, а также декстрин, сахара, полисахариды, минеральные соли, гликозиды, эфирное масло, белковые вещества и др. Салеп не ядовит (делают кисели, супы, желе, тесто). Наружно применяется при нарывах, язвах, карбункулах, губном герпесе (можно смешать толченый салеп в соотношении 1:4 со свиным жиром, оливковым или облепиховым маслом — действует как крем). Считается, что, если человек сильно отравился или укушен змеей, пчелами, скорпионом, салеп поможет, спасет.

Ятрышник пятнистый

Грустная, конечно, история о превращении девушки Занэ в растение, но у нее ведь было доброе сердце, и она лечила людей, поэтому и превратилась девушка в очень целебный цветок, как бы продолжая помогать всем: и больным, и старикам, и детишкам! При дизентерии, дисбактериозе салеп хорошо помогает детям: 3 г порошка на 250 мл кипятка, настаивают 15-20 минут, пьют по частям по 1 ст. ложке. Это на 2 дня. При этом добавьте 1 ч. ложку семян льна.

В странах Востока салеп, как и витекс, применяют при импотенции, половой слабости после болезней, в старости. И вот все кинулись его искать, появились даже подделки. А ведь правильно заготовить клубни может не каждый!

Салеп укрощает и «строптивый» геморрой. Поможет при судорогах и параличах. В маленьких кукушкиных слезках

содержится сила зодиакального знака Скорпиона, а также Венеры в знаке Льва. Корень из двух луковичек подобен двум соединенным ладоням – мужской и женской, употребляется для лечения импотенции, всей половой системы, а 2-3 курса обеспечат все тело настоящей жизненной энергией, омолодят организм.

Перед употреблением (а не заранее, поэтому не покупайте никакие порошки!) клубни растирают в порошок, 1 часть порошка разводят сначала в 10 частях прохладной кипяченой воды, затем добавляют еще 90 частей теплой воды или горячего молока, взбалтывают. Суточная доза для истощенных людей – всего 40-50 г, в молоко хорошо добавить мед (по 1-2 ст. ложки до еды).

Или: 2 г (0,5 ч. ложки) на стакан теплой воды (50-60 градусов), взболтать 10 минут. Слизь хранить не более 2 дней в прохладном месте, принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой. Детям дозу уменьшают до 1-2 ч. ложек в зависимости от возраста. При лечении дизентерии, дисбактериоза, поносов, трещин прямой кишки делают и клизмы (помимо приема внутрь): 2 ч. ложки салепа на 2 стакана прохладной воды и добавить 1/4 ч. ложки толченого льняного семени.

Во многих странах салеп кроме перечисленных заболеваний применяется женщинами при болях в груди, мастопатии и женских болезнях, а также при болезнях печени и для улучшения состава крови.

Мужчинам при аденоме, простатите, при половом бессилии советую применить салеп и красный корень (копеечник или медвежий), затем – витекс. При болезни мочевого пузыря – с молочаем Палласа (мужик-корень), женщинам – с красной щеткой, боровой маткой. При нервных заболеваниях – с шикшей. При нарушении обмена веществ – с княжиком. При заболеваниях печени – с вербеной, володушкой. Если туберкулез, опухоль легких – с медуницей, дурнишником. Болезни желудка – с манжеткой, калганом. Имею в виду параллельный прием в разные часы.

Адрес: Ольге Викторовне КЛИМОВОЙ,
353440 г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

О ЧЕМ МЕЧТАЕТ СЕРДЦЕ

Если бы мы могли спросить растущее сердце подростка, чего ему не хватает для хорошего самочувствия и комфортной работы, оно бы ответило: «Я хочу, чтобы мой хозяин ел больше мяса, пил молоко и больше двигался». Так считает руководитель отделения кардиологии НИИ педиатрии и детской хирургии Минздрава России доктор медицинских наук, профессор Юрий Михайлович БЕЛОЗЕРОВ.

Подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца...

У взрослых на эти жалобы обычно один ответ: «Все в твоем организме сейчас растет неравномерно, дружок, сосуды отстают от роста сердца, сердце – от роста сосудов, так что вставай с дивана и принимайся за уроки».

Но кардиологи, наблюдая с помощью самой современной аппаратуры развитие сердца и сосудов, видят, что все в организме ребенка развивается равномерно и пропорционально. Природа все хитро и грамотно устроила. Она позаботилась даже о том, чтобы митральный клапан, например, рос у нас до самой старости, все время оттачивая и улучшая свое главное назначение – запирать отверстие между предсердием и желудочком сердца так, чтобы кровь при сокращении сердечной мышцы не направлялась туда, куда ей не положено.

Значит, не в скачках роста дело. Слабость подростки испытывают из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку "топлива" в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от по-

требностей бурно растущих тканей. Возникает повышенная утомляемость, низкая работоспособность.

А карнитин содержится в мясе, причем в «красном» – говядине, телятине. Много карнитина и в молоке, вместо которого сегодняшние подростки пьют кока-колу. Если ребенок ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

Еще один бич растущего сердца – гиподинамия. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении (охотится, добывает пищу, преследует врага), а не сидит днями напролет (по утрам за школьной партой, по вечерам – за компьютером или у телевизора). Сегодня в детской кардиологии есть точка зрения, что даже детям с пороками сердца надо заниматься спортом. А что уж говорить о детях здоровых – им тем более необходима жизнь в движении.

Сидячий образ жизни и скудное питание в подростковом возрасте могут привести к возникновению ранней ишемической болезни сердца. Когда-то считалось, что ишемическая болезнь в 45 лет – редкость. А сейчас уже и в 30, и даже в 25 лет человек может ощущать все ее признаки: и стенокардию, и боль или чувство давления за грудиной, особенно во время бега или быстрого подъема в гору, и тягостное состояние... А кто же хочет своему ребенку такого будущего?

Записала Марина МАТВЕЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Школьная медсестра звонит родителям одного из учеников:

– Мне кажется, что ваш сын наркоман.

– Почему вы так решили?

– Он единственный из класса не боялся идти на прививку.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЛУЧШЕ ХОДИТЬ, ЧЕМ СИДЕТЬ

Смотрю в окно. Опять соседки засели с утра у подъезда, изучают: кто к кому, кто за чем... А во дворе за столом пенсионеры забивают очередного «козла», пугая ребятню стуком костяшек. Пойду, пожалуй, «погуляю» вместе с соседями. Ведь лучше быть на воздухе, чем в помещении. Но много ли пользы от такого пассивного гуляния?

Евдокия Петровна Морозова, пенсионерка, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач- геронтолог, кандидат медицинских наук Галина Сергеевна ИСКРОВА:

– Ваши сомнения вполне обоснованны. Пассивное сидение на скамеечке приносит мало пользы. Конечно, лучше ходить, чем сидеть. Пешие прогулки – наиболее удобный, естественный и доступный вид физической активности для пожилых людей. Только ходить, чтоб была польза, надо умеючи.

Лечебная ходьба по специально подобранным и размеренным маршрутам (так называемый терренкур) с давних пор широко применяется на курортах и в санаториях для восстановления трудоспособности. Но ходить можно везде – вокруг дома, по улице, а еще лучше – в парке. Главное – это то, что ходьба дозируется по расстоянию, темпу и продолжительности. При медленном темпе ходьбы число шагов составляет 70-90 в минуту, при среднем – 90-120 и быстром – 120-140. Темп выбирается индивидуально, в зависимости от самочувствия и физических возможностей каждого человека.

Во время ходьбы не сутультесь, держитесь прямо: подбородок чуть приподнят, плечи расслаблены, слегка развернуты, живот постарайтесь втянуть. Это важно для правильной осан-

ки. Делая шаг, ногу сначала ставьте на пятку, затем перекатывайте ее на носок. Наиболее рациональна средняя длина шага – 70-75 см. Старайтесь выработать равномерную, без раскачиваний и зигзагов походку.

На первых порах дистанция может составлять 500-1000 метров. Постепенно прибавляйте каждую неделю по 200-300 метров, доводя маршрут до 4,5-5 километров.

Периодически ускоряйте ходьбу, увеличивая количество шагов на 10-20 в минуту, затем возвращайтесь к обычному темпу. Продолжительность ускоренной ходьбы должна составлять в первые 3-4 недели занятий 1,5-2 минуты, постепенно она может увеличиваться и доходить к 6-7 месяцам тренировок до 8-10 минут.

Начинать дозированную ходьбу надо по ровной местности, затем и по пересеченной. Шагая, можно выполнять несложные общеразвивающие упражнения (руки в стороны – вверх, повороты туловища и т.п.), как во время движения, так и на остановках.

Первые прогулки длятся 10-15 минут, в последующем время удлиняется до часа. Частота сердечных сокращений при ходьбе обычно повышается в пределах 90-105 ударов в минуту, и это нормально. Количество занятий вначале не превышает 2-3 раз в неделю, в последующем – 5 раз.

Если на фоне ходьбы у вас возникло стеснение в груди, боли в области сердца, сердцебиение, головокружение – значит, вы взяли неверный темп. Нужно остановиться, принять таблетку нитроглицерина. Через два дня можно возобновить дозированную ходьбу, но с меньшим темпом и продолжительностью.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ ИЗЖОГИ

Замучила изжога. Раньше была изредка, а теперь почти каждый день. Спросила в аптеке, что делать. Присоветовали какие-то дорогие лекарства. А мне и денег жалко, и здоровья – не люблю я всякую химию. Наверняка есть какие-нибудь простые средства, которые помогут справиться с этой неприятностью. Порекомендуйте – какие.

Ирина Делова, г. Железнодорожный, Московская область.

Нашей читательнице отвечает врач- диетолог Александра Петровна ИВКИНА:

– От изжоги страдают во всем мире. Например, согласно статистике, двадцать пять миллионов американцев ежедневно мучаются от изжоги, а все остальные сталкиваются с этой проблемой хотя бы раз в месяц.

И, конечно, совсем не обязательно пить дорогие химические препараты, чтобы избавиться от нее. От изжоги помогут и самые обычные средства. Рекомендую:

жевательную резинку. При употреблении резинки после еды появляется слюна, которая нейтрализует желудочную кислоту и помогает предотвратить изжогу;

экстракт апельсиновой кожуры. Это эффективное натуральное средство против изжоги продается в аптеках, в отделах здорового питания;

йогурт. Он содержит полезные бактерии –аксидофилы, которые способствуют снижению уровня кислотности в желудке. Низкокалорийный йогурт рекомендуется при употреблении высококалорийной пищи. Доктор Джон Палмер, профессор фармакологии, работающий в медицинском колледже при Университете Аризоны (США), утверждает, что постоянное присутствие в рационе йогурта улучшает работу организма в целом. В нашей стране есть прекрасный эквивалент йогурта – кефир, ничуть не менее, а может, и более полезный, чем его импортный собрат;

солодковый корень. Он также снижает желудочную кислоту, при этом укрепляет стенки кишечника. Его можно употреблять в натуральном виде либо в таблетках, капсулах или разводить с водой;

бананы. Самый старый, проверенный повсеместно способ борьбы с изжогой, использовать их можно в любом виде, даже в сушеном;

зеленый чай. Он тоже помогает избежать изжоги.

Попробуйте эти простые средства, выберите наиболее эффективные для вас и будьте здоровы.

Советы врача-диетолога дополним рекомендациями читателей вестника «ЗОЖ».

Мария Петровна Парфенова (адрес: 308007 г. Белгород, ул. Шершнева, д. 30, кв. 44) советует 200 г зеленых грецких ореш-

ков прокрутить через мясорубку, смешать с 400 г сахарного песка, сложить в литровую банку поставить на 10 дней в холодильник. Когда лекарство будет готово, утром натощак съедать по 1 ч. ложке, запивая водой.

Петр Федорович Цымбай (адрес: 665932 Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 175, кв. 25) избавился от изжоги, принимая 3 раза в день порошок из корней аира на кончике ножа.

Валентина Васильевна Моисеева (адрес: 301114 г. Тула, пос. Плеханово, ул. Заводская, д. 4, кв.20) предлагает изжогу, язву желудка лечить травой горец птичий (спорыш). «Летом во время цветения, которое длится вплоть до осени, соберите эту траву вместе с корнем. Промойте и высушите в тени сырье (примерно 4-5 шт.), положите в чайник или кружку объемом 1 л, залейте кипятком, кипятите 1-2 минуты. После 4-5-часовой выдержки настой будет готов. Его принимают за полчаса до еды по 1/2 стакана трижды в день».

УДАЛЕНИЕ СЕРНОЙ ПРОБКИ ИЗ УХА

У меня нередко возникают серные пробки в ушах, но каждый раз обращаться к врачу бывает сложно – до ближайшей больницы, где есть лор-врач, больше десяти километров. Может быть, вы посоветуете, как справиться с этой бедой своими силами?

Татьяна Васильевна Смирнова. Село Княжево, Ярославская область.

Нашей читательнице отвечает врач-оториноларинголог высшей категории Мария Григорьевна КУНИНА:

– Серная пробка – скопление серы в наружном слуховом проходе – образуется в результате усиленной секреции особых желез, находящихся в этом анатомическом отделе. Цвет серной пробки может изменяться от светло-желтого до темно-коричневого. Консистенция ее сначала мягкая, а в дальнейшем она может достигать каменистой плотности.

Пока между пробкой и стенкой слухового прохода сохраняется хотя бы небольшая щель, слух может оставаться в пределах нормы. Однако при попадании в ухо воды во время купания или мытья головы серная пробка набухает, перекрывает слухо-

вой проход и вызывает резкое понижение слуха. Если пробка давит на стенки слухового прохода и барабанную перепонку, то могут появиться ощущение заложенности уха, боль в ухе, головная боль, головокружение и даже кашель. Иногда отмечается аутофония – резонанс собственного голоса в заложенном ухе. С возрастом, когда развиваются атрофические изменения слизистой оболочки носа, глотки, слухового прохода, серные пробки часто становятся причиной стойкой тугоухости.

Чтобы удалить серную пробку, необходимо предварительно в течение двух-трех дней размягчить ее теплыми щелочными каплями (для этой цели можно воспользоваться очень слабым раствором соды), а затем вымыть пробку теплой водой с помощью шприца вместимостью 100-200 мл. Проделывать эту процедуру надо очень аккуратно, чтобы не повредить барабанную перепонку. После промывания надо закапать в ухо несколько капель борного спирта.

Ни в коем случае нельзя использовать в качестве «штопора» для удаления серной пробки острые предметы – спички, булавки, карандаши и т.д.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАПОРАМИ?

Много раз замечала, что очищение кишечника – серьезная проблема для многих людей, особенно для тех, кому за 60. Слышала, что справиться с запорами можно с помощью йоги. Буду очень признательна, если в ваш ответ будут включены и конкретные упражнения.

Нателла Салия, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– К сожалению, запоры – явление довольно распространенное во всем мире, и для многих людей они оборачиваются не только обычными неудобствами, но и заметным ухудшением самочувствия и снижением качества жизни. По статистике, запорами страдают до 10% населения экономически развитых стран. И, конечно, существенную долю среди них составляют люди пожилого возраста.

Обычно запором считают длительную задержку стула – более чем на 48 часов, а также затрудненное или недостаточное опорожнение кишечника. У здоровых же людей оно происходит регулярно и, как правило, в определенное время. Важно знать и то, что работа кишечника зависит от питания: при растительной пище он очищается 2-3 раза в сутки, при растительно-животной – 1 раз в сутки, а при не очень обильной мясной пище еще реже – примерно раз в 2 дня. Как тут не вспомнить, что йоги рекомендуют включать в свой рацион больше растительных продуктов!

Йоги также советуют обратить внимание на питье воды. Именно ее недостаток и является в ряде случаев причиной плохой работы кишечника. Давно замечено, что кишечник – главный потребитель воды, которая особенно нужна утром, после долгого ночного перерыва. Вспоминается известное народное средство от запоров – утром выпить крупными глотками 1-2 стакана чистой воды. Это вполне по-йоговски. А также не забывайте во время еды хорошо пережевывать пищу. Тогда она уже в самом начале процесса пищеварения обильно смачивается слюной и увлажняется.

Еще одно простое народное средство: если вам приходится есть много твердой пищи, можно добавить в нее 1-2 ложки растительного масла. Понятно, что избыток растительного масла хорошо смазывает стенки кишечника, и процесс его очищения заметно облегчается. Можно использовать любое растительное масло, которое вам нравится: подсолнечное, оливковое, горчичное или даже льняное. Главное – не переборщить с дозировкой, иначе масло превращается в сильное слабительное.

Иногда что-то похожее на запоры возникает у здоровых людей – обычно при резкой смене привычных условий жизни. Например, во время поездок, когда заметно меняются привычный распорядок дня и характер питания. Но это нормально, беспокоиться не стоит, и как только человек возвращается к привычным условиям, его кишечник вновь начинает работать в здоровом режиме.

Наиболее частая причина запоров – сочетание двух факторов: рафинированной пищи и малоподвижного образа жизни. Много хлеба из очищенной муки высшего сорта, много мясной пищи и сладостей. И при этом мало овощей и фруктов – источника растительной клетчатки, которая, собственно, и стимулирует перистальтику кишечника. А если человек еще и мало дви-

гается, мышцы брюшного пресса и тазового дна у него постепенно теряют тонус, а это еще больше усугубляет проблему.

Что же делать? Йоги предлагают восстановить тонус с помощью специальной позы – *удара-каршанасана*, которая выполняется в движении. Данная поза также входит в йоговский комплекс очистительных процедур, известный под названием *шанк-пракшалана*.

Порядок выполнения. Сядьте на корточки, ноги на ширине плеч, ладони положите на колени. С выдохом повернитесь вправо и наклоните левое колено к полу, ближе к правой ступне, правое колено поднято. Голова повернута в ту же сторону, смотрим через плечо назад. При повороте важно прижать к бедру правую сторону живота. На вдохе вернитесь в исходное положение, а затем с выдохом повторите то же самое в другую сторону.

Людям, страдающим запорами, рекомендуется выполнять эту позу регулярно. Можно начать с 3-5 повторений, но со временем желательно довести число повторений в каждую сторону до 8-10 раз. Практика этой позы полезна при некоторых заболеваниях брюшной полости. Она хорошо массирует мышцы и органы живота и в результате заметно оздоравливает весь организм.

ПОПРОБУЙТЕ ВЕГЕТАРИАНСКУЮ ДИЕТУ

Сейчас почти в каждом издании рекламируют какую-нибудь диету: овощную, французскую, бессолевую... Я пробовала многие из них. Иногда удавалось похудеть на килограмм-другой. Но скоро все возвращалось к прежним размерам. И тогда я по совету подруги стала обходиться без мясных блюд. Сначала было непривычно, но потом привыкла и даже почувствовала себя лучше, наладился стул, стала более оптимистично смотреть на жизнь. Хотелось бы узнать какую-нибудь вегетарианскую диету, которая могла бы помочь эффективно похудеть.

Марина Петрова, г. Нарва.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук, врач-диетолог Армен Оскарович МАРТИРОСЯН:

– Сущность вегетарианства заключается в отказе от употребления в пищу продуктов животного происхождения — таких, как мясо, молоко, яйца, рыба и беспозвоночные морские животные (раки, креветки и т. п.).

Кроме того, существуют не столь строгие вегетарианские диеты, в рацион которых входят яйца, молокопродукты.

Вегетарианство пользуется большой популярностью в мире. Часть людей придерживается его из-за философских или религиозных убеждений, например, члены организации «Гринпис» или приверженцы индуизма и буддизма. Этим людям противна сама мысль о том, чтобы использовать в пищу мясо животных.

Чтобы лучше осознать, как в реальной жизни можно полностью отказаться от мясной пищи, приведу пример распространенной вегетарианской диеты, в которой отсутствуют продукты животного происхождения, молоко, рыба. Этот рацион может приглянуться и тем, кто хочет быстро скинуть лишних три-четыре килограмма. Продолжительность диеты, которая состоит из поочередно чередующихся овощных и фруктовых дней, составляет одну неделю. Начинать и заканчивать диету нужно с овощного дня.

День овощной

Завтрак. Один стакан сока овощного, 4 тушеных помидора, чай, лучше зеленый, можно с лимоном.

Обед. Салат из огурцов или салат из капусты, зеленого лука, кофе или чай.

Ужин. Тушеные или отваренные, или приготовленные на пару овощи – с небольшим количеством лимонного сока, чай.

День фруктовый

Завтрак. Салат фруктовый (свежие яблоки, апельсин, можно также грейпфрут), кофе или чай с лимоном.

Обед. Одна дыня, салат фруктовый (свежие яблоки, апельсин или грейпфрут).

Ужин. Аналогично обеду.

Попробуйте хотя бы неделю побыть вегетарианцем и, может быть, вы на всю жизнь станете верным приверженцем этой системы питания.

Александр НИКОЛАЕВ,
кандидат медицинских наук

РАДИКУЛИТ СТРЕЛЯЕТ В СПИНУ

Еще лет пятьдесят назад радикулит, или воспалительный процесс в нервных корешках, отходящих от спинного мозга, был не самым распространенным заболеванием. Увы, всеобщая «автомобилизация», посадившая за руль едва ли не половину человечества, чревата постоянными микротравмами спинного мозга. А если к этой причине добавить сидячий образ жизни, травмы от поднятия тяжестей, плохую осанку, грыжи (выпячивания) межпозвоночного диска, врожденные аномалии строения позвоночника, то станет очевидным, почему сегодня болями в области спины, или, как говорили ранее, прострелами, мучается каждый второй взрослый европеец.

СИМПТОМЫ НЕДУГА

Радикулит — великий имитатор, его симптомы могут очень различаться в зависимости от того, какие нервные корешки поражены. Единственное, на чем сходятся все люди, испытавшие «прелести» прострела, — это описание болевого синдрома. Многие сравнивают его с ударом электрическим током, другие утверждают, что это очень неприятное ощущение можно сравнить разве что с острой зубной болью, когда человек мечется по комнате и не может найти себе места.

Но болезнь не ограничивается только болью. Вскоре появляется ощущение онемения, покалывания или ползания мурашек по коже. В зоне иннервации пораженного корешка определяется снижение или выпадение всех видов чувствительности (болевой, температурной и тактильной). При распространении патологического процесса и на двигательный корешок спинномозгового нерва присоединяется слабость мышц, снижаются сухожильные рефлексы. Более того, уже через две-три недели от начала заболевания может выявляться атрофия мышц.

Кроме того, обычно наблюдаются симптомы, зависящие от причинного фактора: например, при радикулите, вызванном травмой или грыжей диска, могут развиться нарушения статики, больной принимает вынужденную позу. При радикулите, вызванном инфекционным заболеванием, – такое также случается – проявляются симптомы, характерные для этого недуга: повышение температуры тела, озноб, ускорение СОЭ, лейкоцитоз.

Чтобы окончательно не запутаться в симптомах радикулита, врачи договорились, что в зависимости от локализации и функции пораженных нервных корешков будут различаться шейный, грудной и пояснично-крестцовый радикулит.

Шейный радикулит – поражение корешков спинномозговых нервов, выходящих из первых семи позвонков. Чаще всего эта форма радикулита развивается как следствие остеохондроза, когда сдавление спинномозговых корешков в шейном отделе вызвано сужением межпозвоночных отверстий из-за роста остеофитов – костных наростов, растущих из позвонков, крючковидных и суставных отростков.

Заболевание начинается обычно в возрасте старше 40 лет и нередко имеет затяжное течение с рецидивами. Первым признаком является односторонняя боль в шее и в зоне иннервации пораженного корешка. Боль усиливается при движении головы, распространяется иногда на затылочную область и верхнюю часть груди. Характерны четко выраженные болевые точки в области шеи, ограничение движений головы в больную сторону и назад. Иногда наблюдается кривошея. Часто возникает онемение в области кисти, повышенная чувствительность кожи руки и шеи. Двигательные расстройства характеризуются легкой слабостью мелких мышц кисти, их атрофией, а также вегетативно-трофическими и сосудистыми нарушениями на верхней конечности (сухость и мраморность кожи, похолодание кисти и др.).

Грудной радикулит встречается значительно реже, чем шейный и пояснично-крестцовый. Причиной заболевания

обычно является вирусная инфекция (опоясывающий лишай), реже – патологические процессы в позвоночнике (деформирующий спондилоартроз, остеохондроз). Эта форма радикулита также может появиться вследствие компрессии корешков спинномозговых нервов опухолью, спаечным процессом. Больные предъявляют жалобы на боли в межреберье с ощущением онемения. Болевые точки локализуются на спине у соответствующего позвонка, по ходу межреберья на уровне подмышечной линии и у грудины. При грудном радикулите больные часто сгибают позвоночник в пораженную сторону и держат туловище в таком положении, избегая всякого лишнего движения, чтобы не усилить боль.

Пояснично-крестцовый радикулит, или ишиас, – наиболее частая форма заболевания. Само слово «ишиас» напрямую связано с местом, которое болит при этом недуге: так на греческом языке называется бедро или седалище. Врачи под этим термином подразумевают пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв. Больные при этом жалуются на острые боли по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра и голени, пятку), сопровождающиеся онемением, ощущениями похолодания в ноге, «ползания мурашек».

Болеют им обычно люди в возрасте 30—50 лет. У 80 процентов больных пояснично-крестцовый радикулит начинается в форме люмбаго – сильной боли в области поясницы. Люмбаго всегда возникает неожиданно, как удар током, при неловком или резком движении, подъеме тяжестей и сопровождается внезапной болью типа «прострела», длящейся в течение нескольких минут или секунд, или «рвущей» и пульсирующей болью, усиливающейся при кашле и чихании. Люмбаго вызывает ограничение подвижности в поясничном отделе позвоночника, «обезболивающую» позу, которую принимает больной, пытаясь облегчить страдания. Боль продолжается от нескольких часов до нескольких суток.

В 15 процентах случаев боли появляются одновременно в пояснице и по ходу седалищного нерва (люмбоишиалгия), и только в пяти процентах боль сразу возникает по ходу седалищного нерва (ишиалгия). Люмбаго обычно продолжается от нескольких минут до нескольких дней, нередко возникают повторные приступы. Движения в поясничном отделе позвоночника резко ограничены, отмечается напряжение длинных мышц спины.

Врачи хорошо изучили эту патологию и научились диагностировать множество симптомов, характерных для пояснично-крестцового радикулита. Назовем только некоторые, которым присвоены имена выдающихся невропатологов, их описавших.

Симптом Ласега – пациенту, лежащему на спине, поднимают выпрямленную ногу на больной стороне, при этом появляется или резко обостряется боль в пояснице и по задней поверхности бедра, голени (первая фаза), если после этого ногу сгибают в коленном суставе, боль исчезает (вторая фаза). Симптом Бехтерева – при попытке посадить лежащего на спине пациента рефлекторно сгибается больная нога, если ее разогнуть, то сгибается здоровая нога. Симптом Нери – резкий наклон головы к груди вызывает боль в пояснице и ноге. Симптом Дежерина – появление или усиление боли в пояснице при кашле, чиханье, физическом напряжении и натуживании. Симптом Бонне I – появление боли при форсированном приведении приподнятой больной ноги. Симптом Бонне II – сглаженность или исчезновение ягодичной складки на больной стороне.

Нередко наблюдаются и другие симптомы: симптом Турина – боль в икроножной мышце при резком разгибании большого пальца ноги; симптом Файерштайна – при стоянии на больной ноге появляется боль по задней ее поверхности в ответ на покачивание здоровой ногой вперед и назад; симптом Кроля – чрезмерное оволосение или, реже, выпадение волос на больной ноге; симптом Ожеховского – похолодание тыла стопы на больной ноге.

ДИАГНОЗ СТАВИТ ПРИБОР

Конечно, хорошо, что медики собрали целую коллекцию симптомов этих недугов, но ныне необходимо рентгенологическое исследование позвоночника и комплексное лабораторное исследование, которое позволяет уточнить возможную причину корешковых болей (дегенеративные поражения, травмы, опухоли позвоночника, остеофиты, аномалии развития позвоночника и др.).

Функциональная рентгенография в положении сгибания и разгибания позвоночника позволяет выявить смещения позвонков, не обнаруживаемые на снимках в стандартных проекциях, установить нестабильность или, напротив, фиксацию пораженного сегмента.

Однако по обычным рентгенограммам, как правило, не распознаются задние и заднебоковые грыжи дисков. Лишь в небольшой части случаев их можно заподозрить на поясничном уровне по таким косвенным признакам, как задние остеофиты, обызвествления дисков, симптом «распорки».

Наиболее информативны рентгеноконтрастные методы – миелография с позитивным контрастированием и дискография, которые позволяют в подавляющем большинстве случаев обнаружить грыжи дисков, установить их точную локализацию и способствуют дифференциальной диагностике с опухолями спинного мозга. Сходными возможностями обладают рентгеновская компьютерная томография и магнитно-резонансная томография, ультразвуковые методы исследования (УЗИ).

Компьютерная томография позвоночника сочетает в себе последние достижения рентгеновской и вычислительной техники. Пучок рентгеновских лучей последовательно по заданной программе «просвечивает» ткани спинного мозга, позвонков и межпозвоночных дисков, а степень ослабления пучка фиксируется большим количеством датчиков. Компьютер обрабатывает сигналы, поступившие от датчиков, и выдает результат в виде картинок – «срезов» позвоночника. Благодаря компьютерной томографии

впервые стало реальным точно определить расположение и размер очага поражения, его характер, выявить общие изменения нервной ткани. Магнитно-резонансная томография основана на явлении ядерного магнитного резонанса. Под влиянием магнитного поля протоны, которые входят в состав биомолекул, приобретают способность поглощать радиочастотные импульсы. Это поглощение регистрируется и с помощью компьютера преобразуется в изображение в трех плоскостях.

При шейно-грудном радикулите дополнительно проводят ультразвуковое исследование, доплерографию брахеоцефальных артерий и реоплетизмографию головного мозга.

ЧЕМ ЛЕЧАТ ДОКТОРА

Для купирования острого приступа люмбаго применяют анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства, больному назначают физиотерапевтические процедуры, а в запущенных случаях прибегают к новокаиновым блокадам. Обычно уже спустя несколько дней боль проходит и работоспособность восстанавливается.

Первый этап лечения радикулярных болей направлен на снятие болевого синдрома. Для этих целей применяется медикаментозная терапия обезболивающими препаратами.

К обезболивающим средствам относятся баралгин и анальгин. Баралгин при сильных острых болях применяется внутривенно или внутримышечно по 5 мл каждые 2-3 часа до стихания боли. При экстренной помощи также хороший эффект дает сочетание смеси из анальгина в 50%-ной концентрации (2,0 мл) и димедрола (1,0 мл).

Как обезболивающие средства широко применяются нестероидные противовоспалительные препараты: ибупрофен, ортофен, бутадион, бруфен, метиндол, пироксикам. В последние годы предпочтение отдается диклофенаку (вольтарену), отличающемуся выраженным анальгезирующим эффектом и минимальным побочным действием. Однако следует помнить, что длительное и бесконтроль-

ное применение этих препаратов может вызвать обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и почек, аллергическую непереносимость.

Нередко врачам приходится прибегать к блокадам пораженных нервных волокон. Для этого применяются новокаин, лидокаин, папаин, тримекаин, баралгин, а также сочетания новокаина с витамином B_{12} и АТФ или новокаина и платифиллина. Рекомендуется сочетать блокады с одновременным внутримышечным введением препаратов калия и кальция, димедрола, витаминов группы В, биостимуляторов, гумизоля. Особенно важно сочетать блокады с обеспечением неподвижности пораженного отдела позвоночника, массажем, вытяжением, мануальной терапией, рефлексотерапией. Число блокад может варьироваться от 3 до 10-15 в зависимости от состояния больного.

Самым распространенным лечением радикулярных болей является физиотерапевтическое лечение. Оно применяется как при остром, так и подостром течении заболевания. Традиционными методами физиотерапевтического воздействия остаются УФ-облучение, токи Бернара, магнитотерапия, УВЧ, электрофорез, диадинамоэлектрофорез с препаратами.

Проводится ультразвуковая терапия, которая улучшает микроциркуляцию в тканях, восстанавливает проводимость нервного волокна, улучшает восстановительные процессы, обладает противовоспалительным, обезболивающим и спазмолитическим действием. После снятия болевого синдрома назначаются водолечебные процедуры. Высокой эффективностью отличаются радоновые ванны, назначают также хлоридно-натриевые и сульфидные ванны.

К водным процедурам можно отнести и подводное вытяжение в бассейне или в специальных ваннах на тракционном щите. Хорошим противовоспалительным, рассасывающим и антиспастическим действием обладает бишофит. В подострый период назначают также тепловые про-

цедуры по типу контактного тепла – грязевые и нафталановые наложения. Лучше всего использовать торфяные и солончаковые грязи, а также гальваногрязь. В подостром периоде обязательно применение массажа, ЛФК и мануальной терапии.

К физиотерапевтическим методам лечения корешковой патологии относится иглорефлексотерапия, которая широко применяется как при остром, так и подостром течении болезни.

Разновидностью УЗИ-терапии является фонофорез, лечебное действие которого заключается в обезболивающем, противовоспалительном, спазмолитическом и антиаллергическом воздействии за счет целенаправленного введения медикаментозных средств.

Следует помнить, что вылечить радикулит только мазями типа финалгон, эспол, випросал, вилералгин, випраксин, фастум-гель способны лишь герои рекламных роликов.

При лечении радикулярных болей применяется вытяжение. При вытяжении происходит декомпрессия корешков. Самый простой способ вытяжения в домашних условиях – это назначение постельного режима в течение 8-10 дней и более. За этот период происходит разгрузка пораженного сегмента позвоночника, уменьшается дисковое давление и напряжение корешков. На кровать кладется деревянный щит по размеру кровати и матраца. Головной конец поднимается примерно на 2-3 кирпича, чтобы больной не соскальзывал с постели. В условиях стационара и специализированных ортопедических кабинетов вытяжение проводится на специальном столе.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

За многие столетия своей истории народная медицина накопила немало средств, позволяющих навсегда попрощаться с радикулитом. Расскажем о некоторых из них.

Во-первых, несколько несложных приемов, которые могут быстро избавить вас от острой боли в спине. Иногда

для этого бывает достаточно повиснуть на двери или турнике и осторожно поворачивать поясницу направо и налево. Хорошо сходить в баню или принять горячую ванну, а затем поставить банки в области поясницы. Многие народные целители используют тертый хрен, который привязывают к пояснице. Снять его надо, когда начнет припекать. Если нет хрена, то вместо него воспользуйтесь перцовым пластырем, тем более что его можно носить несколько дней без всякого вреда телу.

Взять 5,0 мл скипидара и втирать его в поясницу до появления красноты и ощущения тепла.

Положить на бумагу слой ржаного теста, накрыть марлей в два слоя, наложить на поясницу. Сверху покрыть ватой. Держать компресс до часа. Оставшееся на коже тесто не смывать, а удалить ватой. После такой процедуры следует выпить стакан теплого молока.

Взять ведро обычной красной глины, добавить воды, нагреть и размешать, чтобы получилась однородная тягучая масса. Добавить подогретого керосина (стакан на ведро глины) и тщательно перемешать. Сделать из теплой глины лепешку и положить на больное место, укрыть теплым одеялом.

А теперь рецепты из зеленой аптеки

• *Собрать полову (мякина – колосковые чешуйки), завязать в мешочек и прокипятить в закрытой кастрюле. Затем горячий мешочек прикладывать к больному месту несколько раз в течение часа. Боль утихнет.*

• *Очистить черную редьку, натереть на терке; на хлопчатобумажную или льняную ткань наложить нетолстый слой редьки и покрыть другим куском ткани. Наложить на больное место, сверху положить полиэтиленовый пакет и завязать шерстяным платком.*

• *Налить настойку валерианы лечебной в блюдце, намочить марлю, положить на больное место, сверху положить полиэтиленовый пакет и завязать шерстяным платком.*

• *Экстракт шалфея развести водой в пропорции 1:5 и заморозить на холоде. Потом льдом натирать больное место.*

• Свежий лист лопуха смочить холодной водой, нижней стороной наложить на больное место и привязать. Можно заранее заготовить высушенные листья лопуха на зиму и размачивать их перед употреблением в теплой воде.

• Натереть на мелкой терке 200 г листьев агавы американской. Полученную массу нанести на больное место перед сном.

• Мякоть свежих плодов кизила завернуть в марлю и прикладывать к больному месту.

• Залить литром холодной кипяченой воды 20 г сухой фасоли. Отварить, принимать по 1/2 стакана три раза в день.

• Смешать равные доли цветков ромашки лечебной и донника лекарственного. Залить 2 ст. ложки смеси стаканом крутого кипятка. Охладить, процедить. Использовать для примочек.

• 2 ст. ложки багульника болотного залить пятью столовыми ложками подсолнечного масла. Закрыть сосуд плотной крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите. Охладить, процедить. Употреблять для втираний.

• В лечебных целях используют настой багульника болотного: 25 г травы багульника залить литром кипятка и настоять восемь часов в духовке, затем процедить. Принимать по полстакана четыре раза в день после еды. Курс лечения — один месяц.

• 3 ст. ложки цветков липы залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа и процедить. Принимать в теплом виде по стакану три раза в день после еды на протяжении трех недель.

• Приготовьте обезболивающую мазь, смешав стакан свежих мелко нарезанных листьев окопника или полстакана его корней со стаканом растительного масла. Кипятите смесь 30 минут под крышкой на медленном огне, процедите, добавьте четверть стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и 15-20 капель масляного раствора витамина Е. Перелейте мазь в стеклянную баночку, остудите и храните в холодильнике. На поясницу мазь необходимо наносить теплой.

МИГРЕНЬ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Наверное, нет такого человека, который хоть раз в жизни не мучился от жестокой головной боли. Мигрень... Это серьезное страдание, отравляющее жизнь, существенно снижающее ее качество. Сложность лечения мигрени в том, что причин ее возникновения множество и соответственно множество способов борьбы с ней. От чего возникает головная боль, как с ней справляться и как ее предупреждать – такие вопросы часто встречаются в письмах наших читателей. Мы попросили ответить на них врача-невропатолога, кандидата медицинских наук Ирину Николаевну КОВАЛЬЧУК.

– Приступ пульсирующей боли в одной половине головы (слева или справа) – вот что такое классическая мигрень, а по-латыни – гемикрания (в буквальном переводе – «полчерепа»). Впрочем, болеть может и с обеих сторон – вся голова или только лоб, виски, глаза. Главный диагностический признак: боль то стихает, то взрывается вновь. Такой ритм связан с патологической пульсацией сосудов внутри мозговых оболочек, в которых очень много нервных рецепторов, остро реагирующих на каждый спазм.

«Моя мама всю жизнь мучилась от мигреней. И я очень боюсь, что мне суждена такая же доля. Расскажите, передается ли мигрень по наследству? Неужели я тоже обречена?»

– Увы, обрадовать вас не могу. Ученые обнаружили виновника страданий – ген, программирующий заболевание и передающийся по женской линии: женщины в 3-4 раза больше подвержены мигрени, чем представители сильного пола.

Если мигренью страдает только мать, вероятность унаследовать этот недуг – 72 процента, если оба родителя – 90.

Чтобы узнать, грозит ли вам в перспективе мигрень, ответьте на вопросы теста «Предрасположены ли вы к мигрени»:

– Вы максималист и человек дела?

– Во всем стремитесь к совершенству?

– Отличаетесь повышенной возбудимостью?

– Вас легко обидеть?

– Привыкли сдерживать слезы, не подавать вида, когда вам плохо?

– Нетерпимы к чужим ошибкам?

– Всегда поступаете по совести?

– Планка ваших претензий поднята на внушительную высоту?

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, значит, обладаете так называемым мигренозным складом личности.

Подобными чертами характера отличались многие гении и политические деятели – Гай Юлий Цезарь, Эдгар По, Генрих Гейне, Ги де Мопассан, Рихард Вагнер, Фредерик Шопен, Петр Чайковский, Чарльз Дарвин, Зигмунд Фрейд... Примерно 8 из 10 жителей Земли хотя бы раз в жизни пережили муки, выпавшие на долю этих великих личностей, а 20 процентов постоянно испытывают на себе жестокий нрав мигрени.

«Я всегда знаю, когда ко мне «подбирается» мигрень: перед глазами мелькают мушки и зигзаги, руки дрожат... Врач сказал, что это так называемая аура – предвестник мигрени. А бывают ли приступы головной боли без ауры?»

– Конечно. Мучительным атакам мигрени сопутствуют тошнота, иногда рвота, головокружение, дрожь и холод в руках, повышенная чувствительность к звукам и свету. В такой момент многие ложатся в постель и натягивают одеяло на голову, чтобы ничего не видеть и не слышать. После приступа человек чувствует себя истощенным до предела и хочет спать. Такова типичная картина мигрени без ауры. Она встречается в два раза чаще, чем классическая миг-

рень с аурой, о которой написали вы и которая оповещает о своем приближении предвестниками в виде зрительных, чувствительных или двигательных нарушений, длящихся не более часа.

Детальное описание зрительной ауры, предварявшей приступ гемикрании у Понтия Пилата, принадлежит перу Михаила Булгакова. Перед глазами проносятся сверкающие точки, шары, огненные фигуры, зигзаги, вспышки молнии, ломаные линии, напоминающие зубцы крепостной стены. Или же возникают зрительные иллюзии – люди, вещи, предметы кажутся удлиненными или уменьшенными в размерах, а порой даже меняют окраску. Специалисты называют такие явления «синдромом Алисы в Стране Чудес». Они часто встречаются у детей.

«Приятельница, которой я пожаловалась на приступы мигрени, «утешила» меня. Это, говорит, несмертельно, поболит и пройдет. Да еще добавила: «Голова не попа, завяжи и лежи». Может, действительно не о чем волноваться?»

– Частично ваша «сердобольная» подруга права: мигрень жизни не угрожает. Но есть симптомы, которые должны насторожить. В их числе – поздний (после 50 лет) дебют заболевания, изменение характера или интенсивности приступов, появление новых симптомов (рвоты, неврологических нарушений). В этом случае необходима консультация невропатолога, онколога и нейрохирурга: под маской мигрени может скрываться аневризма или опухоль мозга.

«Измучили головные боли, которые возникают, как мне кажется, без всякой причины. Правда, заметила, что во время менструации голова раскалывается обязательно. Но если бы только в критические дни... Объясните, пожалуйста, от чего возникает мигрень?»

– Боль возникает из-за патологической пульсации сосудов внутри мозговых оболочек. А начать пульсировать капризные сосуды могут по самому неожиданному поводу.

В критические дни многих женщин настигает менструальная мигрень, вызванная изменением гормонального фона,

что характерно для критических дней. Приступы, повторяющиеся 1-2 раза в месяц, считаются редкими и особого лечения не требуют. Используйте накануне месячных настои мочегонных трав, чтобы не было задержки жидкости: она запускает механизм приступа. Принимайте глюконат кальция, налегайте на творог, на ночь пейте молоко с медом – это поможет выровнять баланс минеральных веществ и предотвратит болевую атаку. Не переутомляйтесь, спите не менее 8 часов и проводите больше времени на свежем воздухе. Попробуйте народные средства – выпейте свежезаваренный чай, туго повяжите на голову тонкий шерстяной платок, полежите в тишине и покое, полностью расслабившись.

«Говорят, мигрень запросто можно получить в ресторане или в «Макдональдсе». Это, наверное, шутка?»

– К сожалению, нет. Как я уже сказала, причин мигрени множество. Головная боль может возникнуть, например, из-за шума или музыки. Если ритмы мелодии, льющейся ненавязчивым фоном из радиоприемника, взрываются в голове барабанной дробью тамтамов, сомневаться не приходится – это мигрень. Она же может разыграться, если вы не выспались, переутомились, переохладились, расстроились. Занимались спортом, поднимали тяжести, перетрудились на дачном участке. Бродили по цветущим лугам – у аллергиков на такой прогулке проявляется пыльцевая мигрень.

Съели что-нибудь не то – некоторые пищевые добавки провоцируют приступ. Осушили бокал красного вина, шампанского или кружку пива. «Быстрая еда» запросто может обернуться так называемой хот-договой мигренью. Впрочем, она с той же легкостью разыграется от гамбургера или бигмака. В горячих бутербродах, которыми мы часто перекусываем на скорую руку, а также в ветчине, солонине, беконе, салями, копченых колбасе и рыбе содержится много нитритов – пищевых добавок, придающих мясным изделиям тонкий вкус и аппетитный бледно-розовый вид. Они-то и заставляют пульсировать мозговые сосуды и провоцируют приступ мигрени. Голова может разболеться

и после ломтика сыра (особенно годовой выдержки – такого, как чеддер), банана, шоколадки, в которых присутствует тирамин – биологически активное вещество, заставляющее мозговые сосуды чувствительных к нему людей то сужаться, то расширяться со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В два счета спровоцирует приступ мигрени холод. Если ходить зимой без шапки, нырять летом в обжигающе прохладную воду бассейна, сушить мокрые волосы на не слишком теплом ветру или потоком непрогретого воздуха из фена, есть пломбир и пить коктейль со льдом, от которого буквально зубы ломит, можно заполучить приступ, который российские доктора называют «холодовой мигренью», а зарубежные – головной болью от мороженого (ice-cream headache). Справиться с ней просто – нужно поскорее согреться и выпить горячего чаю или кофе.

Не стоит залеживаться в постели в выходные дни: слишком долгий сон – причина так называемой «воскресной мигрени». Не укрывайтесь одеялом с головой: уменьшается доступ кислорода к мозгу, возрастает содержание углекислого газа в крови, в итоге утро начинается с болевой атаки. Страдания усугубятся, если спать на животе или на боку на чересчур высокой подушке – в таком положении мышцы шеи затекают и пережимают сосуды, питающие головной мозг, и те начинают возмущенно пульсировать.

Любите цветы? Но и они могут стать причиной головной боли. Концентрированный аромат роскошного розового букета, а также жасмина, гиацинта, флоксов и лилий легко доведет до мигрени. У особо чувствительных натур голова начинает раскалываться даже от дорогих духов, не говоря о лаке, красках, бензине, клее, ацетоне, табачном дыме и выхлопных газах. Эти запахи – не для них.

«Я читала, что в некоторых странах мигрень лечат ... музыкой. Так ли это?»

– Послушайте «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американца в Париже» Джорджа Гершвина или что-нибудь из Моцарта. Японские ученые обна-

ружили: произведения этих композиторов прекрасно снимают приступ «шумовой» мигрени, которая нередко разыгрывается после вечеринки под хеви-металл и поп-музыку, заставляющую пульсировать болью чувствительные сосуды. Невероятно, но факт: спрос на компакт-диски с мелодиями от головной боли, которые так и называются – «Мигрень», в японских аптеках намного выше, чем на таблетки анальгетиков.

Мигрень возникла из-за стресса? Попробуйте расслабиться с помощью аутотренинга. Включите тихую музыку, лягте на спину, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Глубоко вдохните и задержите вдох. Поднимайте правую руку вверх, постепенно напрягая ее мышцы, подержите в таком положении 5 секунд, затем, медленно опуская руку, сделайте выдох. Расслабьте руку, ощутите разлитые по ее мышцам тепло и покой. Повторите 2 раза, потом то же – левой рукой. Проделайте это же упражнение, поднимая ноги (по очереди) на высоту 50-60 см.

«Часто болит голова, и я принимаю анальгин почти постоянно. Но мигрень только усиливается...»

– У вас сформировалась лекарственная головная боль, вызванная обратным эффектом анальгетиков. Среди препаратов, способных вызвать такую реакцию при слишком частом использовании, – анальгин, аспирин (3-4 таблетки в день, то есть 40-50 г в месяц), эрготамин (2 мг в день), анальгетики в сочетании с барбитуратами, кофеином, некоторые седативные препараты, например диазепам. От этих лекарств нужно отказаться, перейдя на немедикаментозное лечение – иглорефлексотерапию, точечный массаж, аутогенную тренировку. При необходимости врач может выписать рецепт на небольшие дозы антидепрессантов – благодаря обезболивающим свойствам они иногда заменяют анальгетики, да и настроение поднимают: чтобы справиться с мигренью, нужен положительный настрой!

И, конечно, используйте народные средства, которые помогают избавиться от мучительных болей.

• Одним из основных средств «скорой помощи» при мигрени является кофеин, который принимают в виде крепкого чая или кофе 2-3 раза в день.

• Снятию приступа способствует массаж головы: начинать со лба и вести обеими руками к затылку.

• Вдыхать в равных частях смесь камфарного спирта и нашатырного.

• Положить за уши и на виски кислую капусту (в бинте или тряпочке) и обвязать голову полотенцем.

• Если приступ мигрени начался на почве мозгового переутомления – съесть селедку.

• Избавиться от постоянных мигреней помогает такое средство: разбить в стакан свежее яйцо, залить его доверху кипящим молоком, быстро размешать и выпить. И так несколько дней подряд.

• 1 ст. ложку цветков клевера лугового заварить стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

• При приступе головной боли прикладывать свежие листья сирени (капусты белокачанной) к больным участкам – ко лбу и вискам.

• При систематических головных болях пьют сок свежего картофеля по 1/4 стакана 2 раза в день.

• Хорошо помогает настой бузины сибирской. Его готовят следующим образом: 1 ст. ложку сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимать по 1/4 стакана (с медом) 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

• Приготовить смесь из мяты перечной, душицы и кипрея узколистного по 1 части. 1ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану при приступах.

• 1 ст. ложку сухой травы душицы залить 300 мл кипятка, настаивать 1 час в теплом месте. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

• Крепкий зеленый чай прерывает приступ мигрени.

• Хорошо помогает при приступах такой отвар: 1 ст. ложку сухой травы зверобоя продырявленного заливают 1 стака-

ном воды и кипятят 10 минут на слабом огне. Настаивают 30 минут, процеживают. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

• Сок черной смородины снимает даже сильные головные боли. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Эффективен и сок свежей калины.

• Приготовить отвар валерианы лекарственной: 1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, держать 15 минут на водяной бане, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• Взять 15 г (3 ст. ложки) травы мелиссы на стакан кипятка. Настаивать 1 час. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

• Весьма эффективен настой из полыни. Для приготовления его 15 г сухой травы заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час. Пьют в течение часа мелкими глотками.

• При сильной мигрени голову обвязывают горячим полотенцем, захватывая виски. Причем на виски надо положить по ломтику свежего лимона.

• Хорошо помогает настой травы прострела раскрытого (сон-трава, подснежник). 2 ч. ложки высушенной травы залить 1 стаканом кипяченой воды и настаивать сутки в теплом месте. Процедить. Выпить холодным в течение дня.

• Измельчить корни, стебли и листья примулы. 1 ч. ложку полученной массы залить 300 мл кипятка, настаивать в теплом месте 1 час, охладить, процедить. Пить по 1/2 – 1 стакану 2-3 раза в день. Настой обладает успокаивающим и слабым снотворным действием.

• Цветки липы сердцевидной заваривают и пьют как чай по стакану 2-3 раза в день.

• Хорош настой семян укропа огородного, который готовится таким образом: 1 ч. ложку семян залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Выпить в течение дня вместе с осадком.

• Для предупреждения головных болей рекомендуется каждый день натощак выпивать по стакану сыворотки или пахты.

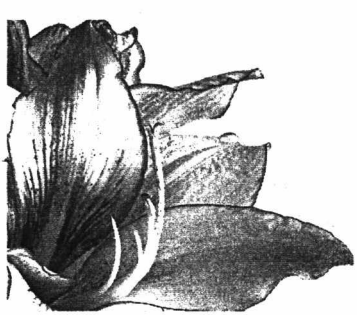
• Людям, часто страдающим головными болями различного происхождения, советуют носить на шее нитку янтаря.

Подготовила Людмила КАТИНА.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Как разорвать порочный круг
- Варикозная болезнь
- Бесплодие
- «Масло масляное»
- Земляничный чай для усталых ног
- Анекдот, да и только



Дорогие читательницы!

Настал май — лучший месяц весны, а может, и всего года. Природа наконец-то сбросила с себя последнюю зимнюю «шелуху» и раскрыла объятия яркому солнцу, теплому ветерку. И мы, женщины, как цветы к солнечному свету, тянемся к радости, любви, добру. Хочется сделать новую прическу, облачиться в красивое платье, петь, улыбаться! Но присмотритесь к своим подругам, родственницам, соседкам: почему у кого-то из них заплаканные и покрасневшие глаза, где не светится радость, а затаились боль, отчаяние, обида, усталость и один вопрос: «За что?» Почему их, молодых мам и умудренных опытом взрослых женщин, простых работниц и руководителей, богатых и живущих «от зарплаты до зарплаты», совсем не радует теплый весенний день? Причина тому — насилие, которое совершается над ними в их собственной семье, иногда — ежедневно, иногда — периодически, и которое стало настоящей бедой, трагедией в жизни этих женщин.

Сегодняшнее заседание клуба мы начнем с тревожного письма из свежей почты.

«Не знаю, к кому обратиться, где искать помощь. Не для себя, для своей подруги — она начала пить. Правда, делает она это только дома и только после работы или в выходные. Я стала разговаривать с ней, и постепенно моя подруга созналась, что муж ее периодически «прикладывает», хотя прожили они вместе, не поверите, почти тридцать лет и вырастили сына. На работе у нее тоже стрессов хватает, она — руководитель государственного предприятия, но с ними она бы справилась, будь в семье все ладно. Эти побои продолжаются уже несколько лет, но Евгения (так зовут подругу) от всех скрывает, знают только мать и сын. Я вижу: ситуация критическая, но что делать? Могу ли я советовать ей разрушить свою семью?

Татьяна Стефанович, г. Новосибирск».

Вот такое совсем нерадостное письмо. Конечно, заочно давать советы очень сложно, ведь неизвестны многие подробности личной жизни членов этой семьи, особенности характера Евгении и ее мужа, но очевидно главное: ситуация в семье сложилась недопустимая, и Евгению нужно срочно спасать и от пагубной привычки к алкоголю, которым она пытается залечить душевные раны, нанесенные побоями, но самое главное, от насилия со стороны мужа. Об этом пойдет наш разговор.

Разговор по душам

КАК РАЗОРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Насилие в семье – серьезная социальная проблема. Оно многолико и чаще всего скрыто от посторонних глаз: родители бьют и жестоко наказывают детей «в воспитательных» целях, ставшие взрослыми дети поднимают руку на больных и слабых стариков, муж, чаще всего «по пьяному делу», регулярно избивает жену и только наутро осознает содеянное...

По официальной статистике, ежегодно в России от домашнего насилия (читай – от рук мужей-тиранов) погибают тысячи женщин. И это большей частью женщины молодые, трудоспособные, так и не успевшие вырастить своих детей. В это число не входят самоубийства женщин, доведенных до отчаяния семейной драмой. Цифры страшные. И их могло не быть, обратись эти женщины вовремя в кризисный центр, где можно получить необходимую социально-бытовую реабилитацию. К сожалению, такие центры, как и убежища для жертв насилия, в России существуют далеко не во всех городах, а что уж говорить о поселках, селах. И все же проблема не только в уровне социальной защищенности, который в нашей стране, мягко говоря, до эталона «не дотягивает». Проблема кроется и в менталитете русской женщины, которая свято верит, что «муж бьет – значит любит». Только отчаявшаяся, вконец запуганная и лишенная последней капли гордости женщина могла изречь такую «мудрость». Но старо-

давние времена, когда женщина и впрямь была «придатком» к своему мужу, а он был главным кормильцем-поильцем в семье, прошли. Сейчас женщины не уступают мужьям ни в уровне образования, ни, довольно часто, в уровне зарплат. И все же рукоприкладство в семьях продолжается: один бьет, потому что ревнует, другой – потому что «не угодила» (не так сварила, не так подала, не то сказала), третий – «под пьяную руку», четвертый – для острастки, да мало ли можно найти причин для скандала?

Как считают психологи и психотерапевты, мужчина, поднимающий руку на женщину, страдает комплексом неполноценности. Унижая, оскорбляя и избивая свою жену, по-другу, он как бы говорит ей: «Ты такая успешная, умная, красивая, а я тебя заставлю меня бояться и трепетать передо мной, будешь уважать меня за силу и власть над тобой». По-настоящему сильному, состоявшемуся мужчине ничего никому не нужно доказывать, его успехи говорят сами за себя, такой муж не станет завоевывать уважение своей жены варварскими способами.

Важная причина, из-за которой «маховик насилия» начинает раскручиваться все сильнее и ситуация в семье становится неуправляемой, также кроется в особенностях российского представления о том, «что хорошо и что плохо» в семье. В России испокон веков считалось постыдным и дурным «выносить сор из избы». И многие женщины, ежедневно страдая и мучаясь, умудряются годами (!), как в случае с Евгенией, скрывать от окружающих серьезные проблемы с мужем. Что за стыд такой и откуда он взялся? Почему так много верных, работящих жен, заботливых матерей и хороших хозяек, страдающих от насилия мужа, навеки смиряются с ролью мученицы, без конца оправдывая своего палача? «Плохой, да мой», «Не могу семью разрушить» (читай – «подать на развод», «уйти от мужа» и т.д.), – оправдываются они. Да как же вы, милые, не видите, что семьи ваши давно разрушены, только не вами, а теми, кто поднимает руку на мать своих детей и хранительницу домашнего очага – на Женщину!

И оформив развод или уйдя от своего мучителя, вы только констатируете то, что произошло уже давным-давно: семья, это добровольное общество близких людей, которое должно

защищать каждого ее члена, которое помогает выжить в наше непростое время, которое согревает и поддерживает, перестала существовать. А то, что вы именуете «семьей», на самом деле концлагерь, где мучают, издеваются и втаптывают в грязь человеческое достоинство. Но, чтобы посмотреть этой правде в глаза и назвать вещи своими именами, от женщины требуется мужество и честность. Вместо того, чтобы «прятать голову в песок», необходимо честно рассказать родным и друзьям о своей проблеме, посоветоваться, если возможно, с психологом, иногда чужому человеку проще открыться и легче выговориться. В случае, если тиран упорствует, запугивает вас, нужно обратиться в кризисный центр или центр психологической поддержки жертв насилия, в правоохранительные органы. Только так можно остановить насилие, только так можно разорвать порочный круг и обрести свободу физическую и душевную от мук и унижений.

Сор из избы придется вынести, но об этом соре не стоит сожалеть, место ему – на помойке. Судьба Евгении, о которой написала нам подруга, в ее руках. Психотравмирующая ситуация, связанная с побоями со стороны мужа, должна быть прекращена как можно быстрее, тогда и проблемы с алкоголем отпадут сами собой. Но принять решение о разрыве Евгения должна самостоятельно. Возможно, ей кажется, что после разрыва с мужем ее жизнь усложнится: размен квартиры, изменение быта, да и привычка быть именно с этим человеком укоренилась, ведь тридцать лет в браке прожито. Да, жизнь усложнится, но лишь на какое-то время, а затем женщина обретет здоровье, самоуважение и, вполне вероятно, встретит человека, который по достоинству оценит все ее замечательные качества жены, подруги и хозяйки дома.

К теме насилия в семье мы еще будем возвращаться. Пишите о своих проблемах, присылайте свои истории, делитесь опытом! Ждем ваших писем!

Во саду ли, в огороде...

ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

Большинству дачниц, чей возраст перевалил за 40, знакомо чувство «свинцовых ног»: к вечеру после трудового дня,

особенно в жаркую погоду, ноги становятся тяжелыми, отекшими и буквально «гудят, как телеграфные столбы». Это проявления варикозной болезни ног, которой по статистике страдает каждый четвертый житель нашей планеты.

На самой ранней стадии болезни, первой, которую врачи называют стадией косметических нарушений, вены довольно неплохо справляются со своей работой и застоя крови в них почти нет. Но после большой физической нагрузки, особенно в сочетании с поднятием тяжестей, к вечеру вены могут набухать и проступать под кожей. В этом случае применять компрессионный трикотаж во время дачных работ не обязательно. Необходимо избегать тяжелых работ, можно среднетяжелые и легкие работы (о том, что входит в эти понятия, мы подробно писали в №4). Периодически давайте отдых ногам: лежа или полусидя приподнимайте ноги как можно выше на несколько минут, обливайте их прохладной водой (особенно в жару), не поднимайте тяжелого, больше ходите, не стойте на одном месте.

При второй стадии варикозной болезни в ногах все чаще появляются тяжесть и усталость, иногда и судороги, а об отечности к вечеру вы догадываетесь по ставшим вдруг тесными туфлям или следу от резинки носков. В таком случае среднетяжелые и легкие работы возможны, но с использованием лечебного трикотажа (это могут быть чулки или колготки, подобранные для вас врачом). Рекомендации те же, что и при первой стадии, только паузы для отдыха должны стать длиннее.

Если болезнь зашла слишком далеко, тяжесть и отечность ног увеличиваются, усталость наступает быстрее, а на ногах появляются высыпания и буроватые пятна – это третья стадия. Старайтесь поберечь свои ноги: ношение компрессионного трикотажа обязательно, работайте с большими интервалами для отдыха, тяжелые дачные работы полностью исключите, а другие виды чередуйте. В жару возделывайте сад-огород по минимуму, а если уж так необходимо, лучше всего подойдут утренние и вечерние часы. Заодно оботрите ноги прохладной росой – замечательное средство!

БЕСПЛОДИЕ

Все-таки правильнее говорить не о бесплодии как таковом, а о бесплодном браке, так как бесплодие относится не только к женщине или к мужчине, а к супружеской паре.

Бесплодие – это не болезнь, и муж, и жена могут быть вполне фертильными, то есть способными к зачатию ребенка, но если при регулярной половой жизни без использования противозачаточных средств беременность не наступает в течение года, врачи говорят о бесплодии.

Почему именно 1 год взят за «период ожидания»? Установлено, что у 30% супружеских пар зачатие наступает в первые 3 месяца совместной жизни, у 60% - в течение первых 6-7 месяцев, а у оставшихся 10% - через 11-12 месяцев брака.

Причинами бесплодного брака могут быть нарушения здоровья женщины, мужчины или сочетание этих факторов. Несмотря на довольно распространенное мнение о преобладании женского бесплодия, мужчины страдают им не меньше, чем женщины. Мужчина почти всегда уверен, что хорошая потенция – показатель его способности к деторождению, хотя это далеко не так.

Муж должен начинать обследование по поводу бесплодия немного раньше жены, так как выявить его намного проще и быстрее – достаточно сделать анализ спермограммы. Иногда неважные показатели спермограммы связаны со стрессами, переутомлением, перенесенным заболеванием или увлечением алкоголем, и достаточно бывает лишь наладить здоровый образ жизни, как результат анализа резко улучшается.

Обследование женщины намного сложнее и дольше, так как в процессе зачатия у нее «задействовано» большое количество органов: матка, яичники, маточные трубы, эндокринные железы.

В некоторых случаях причиной бесплодия может быть иммунологическая несовместимость супругов, когда женский организм воспринимает сперматозоиды мужа как чужеродные клетки и начинает их просто блокировать.

«МАСЛО МАСЛЯНОЕ»

Речь пойдет о том самом масле, которым и правда кашу не испортишь, о самом полезном для женского здоровья – растительном.

Ученые доказали, что эффективно защитить организм от развития атеросклероза помогут всего 2 ст. ложки растительного масла, при условии, что эти 2 ложки вы будете получать с пищей ежедневно.

Растительное масло – просто кладезь полезных веществ, и первый по важности среди них – витамин Е. Его еще называют «витамином молодости и красоты», он особенно необходим женскому организму. Это сильнейший антиоксидант, который препятствует старению клеток. Не менее важны полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для поддержания гормонального баланса и правильного жирового обмена, а также другие вещества, налаживающие работу печени и выработку желчи.

Но масло маслу – рознь, а сейчас на полках магазинов рядами стоят десятки видов различных масел: кукурузное, соевое, рапсовое, льняное, оливковое... Как выбрать самое полезное?

Прежде всего уясним главное – не ленитесь прочитать этикетку, которая расскажет о многом: не только из каких семян или плодов сделано, но и каким способом получено, что очень существенно.

Масло рафинированное – очищенное самым тщательным образом при довольно высокой температуре, что значительно повышает срок его хранения, но лишает некоторой части полезных веществ. Идеально подходит для жарки.

Слово ***дезодорированное*** означает, что масло очищается от своего естественного вкуса и запаха. Оно не пенится, не горит, не искажает вкус продуктов при термической обработке.

Масло, полученное ***методом экстрагирования*** (экстракции), долго не прогоркнет, хорошо хранится, но в нем нет многих важных и ценных биологически активных компонентов.

Нерафинированное масло – самое полезное для здоровья, после отжима его только профильтровали, поэтому в нем пол-

ностью сохранились все полезные вещества и витамин Е. Оно обладает естественным цветом, вкусом и специфическим ароматом. Жарить на нем не рекомендуется, зато добавлять в салаты, каши, соусы – просто замечательно!

Особенно ценное масло получается методом ***холодного отжима***, при температуре не выше 45 градусов. Это масло насыщенного цвета (подсолнечное – ярко-желтое или светло-коричневое, оливковое – зеленоватое), имеет сильный специфический запах и выраженный вкус. Срок хранения его небольшой.

Метод ***горячего отжима*** предполагает обжаривание семян перед прессованием, поэтому часть полезных веществ, увы, исчезает из него. Годится для жарки и для салатов.

Подсолнечное масло – замечательный продукт, очень хорошо знакомый всем российским хозяйкам, подойдет и к квашеной капусте, и к селедочке с луком. В нерафинированном подсолнечном масле полезных веществ намного больше. Допускается небольшой осадок, хранить масло лучше в бутылке из темного стекла, так как витамин Е не любит солнечного света.

Кукурузное масло в продажу поступает только рафинированное, так как глубокая очистка позволяет ему лучше храниться. По составу близко к подсолнечному маслу.

Льняное масло содержит витамин F, сохраняющий красоту кожи, волос и ногтей. Прекрасное средство от запоров. В пищу годится только свежеприготовленное, ибо через два-три месяца хранения становится горьковатым и неприятным на вкус, что говорит об окислении масла. Перед покупкой обязательно посмотрите дату изготовления продукта! Хранить его нужно в темном месте в плотно закрытой бутылке.

Самое полезное **оливковое масло** получается методом холодного отжима. Способно разрушать атеросклеротические бляшки на стенках сосудов. Настоящее оливковое масло затвердевает при температуре от 0 до +6 и становится непрозрачным. Поэтому достаточно поместить купленное вами масло в холодильник, и вы совершенно точно узнаете, поддельное это масло или нет.

Кедровое масло холодного отжима – чемпион по содержанию целебных и полезных веществ. Повышает работоспособность, укрепляет иммунитет.

Горчичное масло хорошо хранится, обладает способностью губительно действовать на микробы.

Рецепты Афродиты

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ УСТАЛЫХ НОГ

Земляника лесная – замечательное растение, у которого не только ягоды, но и листья обладают целебными свойствами. Если вы провели трудовой день на ногах, вернуть им легкость поможет отвар листьев земляники лесной. Готовится он просто: 1 ст. ложку листочков залейте 1,5 стакана кипятка и держите на медленном огне 10 минут. Процедите, выпейте, не торопясь, с медом. Такой чаек подпитает энергией, нормализует давление, придаст сил и снимет боль в ногах. Старайтесь принимать отвар по 1 стакану в течение месяца. Можно приготовить с отваром листьев земляники ножную или полную ванну – она успокоит, расслабит мускулатуру тела. Для ванн берите листьев больше, но заваривайте в той же пропорции.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач осматривает молодую женщину:

– Как вы умудрились так обжечь уши?

– Понимаете, доктор, я очень торопилась, когда гладила нарядную блузку – опаздывала на свидание. В этот момент зазвонил телефон, и я вместо трубки приложила к уху утюг.

– Но это правое ухо, а на левом почему ожог?

– Так я хотела вызвать «скорую»!

Материалы «Женского клуба» подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

УЧИМСЯ МЕДИТИРОВАТЬ

В последние годы в борьбе со стрессами популярными стали различного рода медитативные упражнения. Современные ученые определяют медитацию как «умственное воздействие», цель которого – «приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности». Медитация создает в человеке своеобразный центр тишины и покоя, позволяет уходить от переживаний, отгораживаться от психотравмирующих воздействий. Простейшими медитативными упражнениями может самостоятельно овладеть любой человек.

ПОДГОТОВКА

Прежде чем начать выполнять медитативные упражнения, примите соответствующую позу. Где бы вы ни сидели, старайтесь держать спину прямо. Итак, сядьте удобнее. Ноги на полу. Кисти рук свободно лежат на коленях, при этом большой и указательный пальцы могут соприкасаться.

Отложите на время свои эмоции и проблемы.

Закройте глаза.

Отбросьте любые предположения, суждения, фантазии и ожидания того, каким может оказаться этот ваш опыт медитации.

Расслабьте мышцы лица и челюстей, мысленно произнося звук «Ы» (при этом нижняя челюсть немного отвисает).

Отрегулируйте свое дыхание: оно должно быть легким, неслышным и обязательно ровным.

УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТ ДЫХАНИЯ»

Дышите глубоко и ровно. Считайте циклы дыхания: «дыхание — один, дыхание — два...» и т. д. При этом мысленно произносите слово «дыхание» при вдохе, а число — при выдохе. Лучше

всего считать до пяти или до девяти, а затем вновь начинать с единицы.

Если вы вдруг обнаруживаете, что думаете о чем-то, не относящемся к упражнению, мягко напомните себе о стоящей перед вами задаче и возвращайтесь к счету.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАВАЕМОЕ ДЫХАНИЕ»

Мысленно следите за своим дыханием, отмечая его фазы: «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, а грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох» и т. д.

Не вмешивайтесь в дыхательный процесс, а просто наблюдайте за дыханием. Обратите особое внимание на паузу, следующую за вдохом, и паузу, возникающую после выдоха.

Если в голову забредает какая-то посторонняя мысль, постарайтесь не отвлекаться. Это в ваших силах!

УПРАЖНЕНИЕ «НОЗДРИ И ГРУДЬ»

Просто следите за вдыхаемым и выдыхаемым воздухом при его прохождении через ноздри, при этом не обращайте внимания ни на паузы между вдохами и выдохами, ни на то, втягивается или выпячивается ваш живот. Сосредоточьтесь только на собственных ноздрях и следите за тем, что происходит. Не отвлекайтесь на посторонние мысли.

При выполнении варианта этого упражнения вы должны следить за своим дыханием на уровне грудной клетки, мысленно повторяя фразу: «Грудь поднимается... грудь опускается...».

УПРАЖНЕНИЕ «МАШИНА ВРЕМЕНИ»

Даже в самом трудном, самом тяжелом детстве у подавляющего большинства людей непременно было что-то светлое, что-то радостное и счастливое. А потому нужно уметь в сложные или просто тяжелые моменты жизни «подключаться» к этому источнику света и радости, возвращаясь в самые счастливые дни своего детства на своеобразной «машине времени».

Вообразите перед собой белый экран. Пускай на нем появится число, констатирующее количество прожитых вами к сегодняшнему дню полных лет. Затем число лет на этом экране должно начать меняться: на год меньше...еще на год...опять уменьшается на год...и так далее, до тех самых пор, когда вы были впервые «счастливы взахлеб». У каждого здесь может быть свой возраст.

Предположим, на вашем белом экране появляется цифра 7.

Почувствуйте себя счастливым семилетним ребенком.

Почему вы были так счастливы? Предположим, это было 1 сентября.

Возвратитесь в тот первый осенний день. Вспомните, что вы увидели сразу же после того, как открыли глаза? Солнечные блики на потолке или на стенах? Огромный букет на столе или на тумбочке? Какие запахи наполнили комнату? Пахло цветами или, может быть, свежеиспеченным пирогом или тортом? Что вы услышали? Радостные голоса родителей? Бабушки? Деда? Братьев или сестер? Бодрую, жизнерадостную музыку?

Вспомните, как, переполняясь радостными предчувствиями, вы вскочили со своей кровати. Как побежали умываться и чистить зубы. Как сели за стол. Что было на нем?

Припомните, какую праздничную школьную форму вы надели? Что положили в портфель (ранец)?

Представьте, как вы выходили из дома. Какие чувства вас переполняли? Это была непонятная радость от предчувствия чего-то нового? Это была гордость повзрослевшего (ведь совсем еще недавно вы ходили в детский садик) человека? Это было огромное чувство счастья? Вспоминайте, вспоминайте получше эти удивительно прекрасные, эти волнующие минуты своего детства!

Вы пошли в школу с матерью? Или с отцом? С бабушкой? С дедом? С сестрами или с братьями? А может быть, со всей своей семьей? Или даже еще и с друзьями?

Вы шли или на чем-то ехали? Какая была погода? Солнечная? А может, собирался или начал накрапывать дождь? Но ведь даже это не испортило вашего удивительно прекрасного, приподнятого настроения?

Что происходило по дороге в школу? Как вы вошли на школьный двор? Много ли там уже было народа? Было шумно? Или

этот радостный шум уже перекрывали звуки не менее радостной музыки?

Вспомните торжественный обряд «посвящения в первоклассники». Кому вы подарили свой букет цветов? Кто поднял вас и посадил на свои плечи?

Вспоминайте, вспоминайте эти прекрасные мгновения, эти переполнявшие вас чувства!

И еще – какие были тогда запахи? Пахло первой опавшей листвой? Или это были запахи цветов, которые заполонили тогда весь школьный двор?

А теперь припомните, как вы впервые вошли в школьный класс. За какую парту вас посадили? С кем вы оказались рядом? Вспоминайте, вспоминайте!

Вспомните свою первую учительницу и ее первое обращение к вам, теперь уже ученикам. Во что она была тогда одета? Какие цветы стояли у нее на столе?

И еще вспомните, быстро ли пролетел первый в вашей жизни урок? Как вы вышли (или выбежали?) на первую в своей жизни переменку.

Припомните, какие чувства вызвал у вас конец первого учебного дня. Как вы возвращались домой? С кем?

Что вас ждало дома? Был накрыт праздничный стол? Что было на нем? Как вас поздравляли ваши родные?

Припомните, как и с кем вы потом гуляли или играли до вечера? Легко ли вы тогда «отошли ко сну»? Или вам мешали заснуть переполнявшие вас чувства?

Наверное, вы спали хорошо. И это успокоение, это умиротворение от воспоминаний о светлом сне семилетнего ребенка, оказывается, до сих пор остаются, до сих пор живут в вашей душе... И, уже открыв глаза и оказавшись в своем реальном времени, вы еще долго будете ощущать в себе свет этой своеобразной «машины времени»!

Если же, выполняя это упражнение, вы не прошли через все события того памятного дня, позволив увлечь себя какому-то иному особому воспоминанию, то и это неплохо. Поскольку наверняка это – то самое воспоминание, которое вам и было необходимо оживлять в себе для достижения умиротворения и даже душевного подъема. Главное – не лениться ис-

кать и находить в себе такие, возможно, запрятанные очень глубоко, но столь нужные для вас воспоминания!

УПРАЖНЕНИЕ «УБЕЖИЩЕ»

Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы сможете укрываться, когда пожелаете. Это место вовсе не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе домик на отдаленной лесной полянке, хижину в горах или просто лесную поляну, о которой никто, кроме вас, не знает. Мысленно вообразите это безопасное удобное место. Побродите по самым заповедным его уголкам. Насладитесь покоем и умиротворением, наполняющими вашу душу после «свидания» с ним.

Перед сном, лежа в постели, представьте, что направляетесь в это убежище. Там можно отдыхать, слушать приятную музыку или разговаривать с другом.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОЛИНА РОЗ»

Это упражнение следует выполнять перед сном. Для более быстрого и полного эффекта неплохо поставить возле своей постели букет роз или же предварительно накапать на подушку 1-2 капли эфирного масла розы.

Итак, представьте, что вы находитесь в долине роз – вокруг вас не просто клумбы, а розовые поля. Среди этого бескрайнего розария вы видите сказочный домик. Вы входите в него и начинаете любоваться светлыми и уютными комнатами. Вы видите, что пол в спальне усыпан толстым ковром разноцветных розовых лепестков...

Запах роз действует на вас сильнее любого снотворного... Слипаются глаза, тяжелеют руки, ноги, голова. Вам хочется спать, спать, спать. Сладостной истомой накатывает желанный сон...

Обычно после такого медитативного упражнения снятся живые розы, знаменующие радостную жизнь и отличное настроение.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

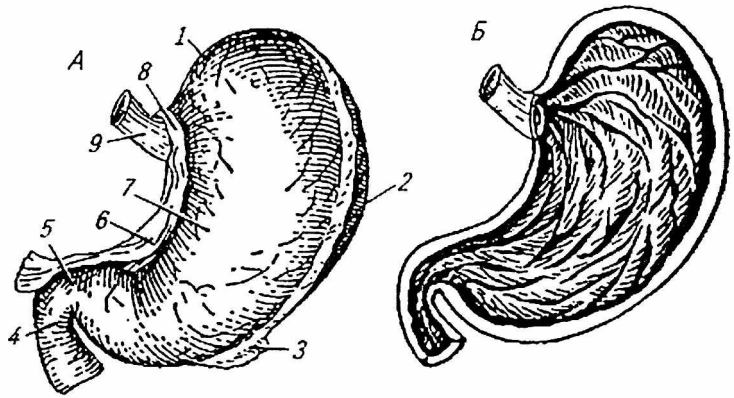
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

Жизнь человека связана с непрерывной затратой энергии, которую он восстанавливает, получая необходимые белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Практически все эти вещества попадают в организм через ротовую полость с пищей и жидкостью. Но рот – только начало большого пути, по которому проходит пища. И называется этот непростой путь пищеварительным трактом. У человека он составляет в длину примерно 6-8 метров.

Из глотки пища попадает в пищевод, в котором различают шейную, грудную и брюшную части. Длина пищевода у взрослого человека обычно составляет около 23 – 30 см; толщина его стенки – в пределах 4-6 мм. Основная задача пищевода заключается в проглатывании пищи и ее передвижении в желудок.

Желудок человека – самая широкая часть пищеварительного тракта – представляет собой эластичный мышечный мешок, напоминающий по форме крючок или бычий рог. Он лежит в верхнем отделе брюшной полости и большей своей частью расположен в левом подреберье. Вместимость желудка достаточно индивидуальна, обычно его объем составляет около двух-трех литров.

Стенка желудка состоит из трех слоев. Внутренний слой – слизистая оболочка желудка – имеет три вида выделительных клеток. Функции их строго разграничены. Одни вырабатывают кислоту, другие – пищеварительные ферменты, а



Пояснения к рисункам

Желудок человека. А – вид спереди: 1 – дно; 2 – большая кривизна; 3 – большой сальник (срезан); 4 – привратник; 5 – двенадцатиперстная кишка; 6 – малая кривизна; 7 – малый сальник (срезан); 8 – кардиа; 9 – пищевод. Б – слизистая оболочка

третьи – жидкость и защитную слизь. Смешиваясь в полости желудка, эти компоненты составляют желудочный сок – важный фактор успешного пищеварения. Толщина слизистой оболочки – от 0,5 до 2,5 мм. На ее поверхности имеются многочисленные складки и ямочки. Складки имеют преимущественно продольное расположение.

Второй слой – подслизистая оболочка. Здесь проходят многочисленные кровеносные сосуды, питающие клетки слизистой оболочки. Если эти сосуды перекрываются атеросклеротическими бляшками, то кровоток ухудшается и начинаются проблемы с выработкой желудочного сока и защитной слизи.

Третий слой состоит из мышц, которые располагаются в трех направлениях: продольном – вдоль желудка, циркулярном, охватывающем его по кругу, и в косом направлении. Такое сочетание мышц обеспечивает равномерное перемешивание пищи и ее продвижение по желудку по направлению к выходу.

При входе в желудок находятся мощные продольные складки. Пропуская пищу, эти складки растягиваются, а затем снова смыкаются, не давая возможность пище вернуться обратно. Если складки плохо выполняют свою задачу, то могут возникнуть отрыжка, воздух из желудка выходит наружу, или изжога, когда из желудка в пищевод попадает желудочный сок или проглоченная пища.

Верхний отдел желудка, куда поступает пища из пищевода, называется антральным, а выходной – нижний отдел – пилорическим. Изгиб тела желудка с передней стороны соответствует малой кривизне, а по его задней стороне идет большая кривизна. По большой кривизне пища изнутри желудка стекает вниз и именно здесь чаще всего образуются язвы от приема острой, грубой пищи и алкоголя.

В 1982 году была открыта спиралевидная палочка – хеликобактер пилори, обнаруженная почти у 70-80% пациентов с язвой желудка. Устойчивый к кислой среде, возбудитель выделяет особый фермент уреазу, который, взаимодействуя с продуктами отходов жизнедеятельности желудочных клеток, вырабатывает аммиак, повреждающий стенку желудка и нарушающий обменные и энергетические процессы в желудочных клетках, что приводит к развитию тяжелых язвенных поражений.

В самом низу желудка, перед выходом из него, находится мышечный клапан – сфинктер, удерживающий пищевую массу от преждевременной эвакуации. Сразу за желудочным сфинктером начинается кишечник, в котором различают два отдела – тонкую и толстую кишку. Длина тонкой кишки у крепкого мужчины может достигать четырех метров, а ее диаметр колеблется от трех до пяти сантиметров. Анатомы и хирурги четко выделяют три отдела тонкой кишки, которые называются двенадцатиперстной, тощей и подвздошной кишкой.

Двенадцатиперстная кишка, названа так средневековыми анатомами потому, что ее длина соответствует длине 12 паль-

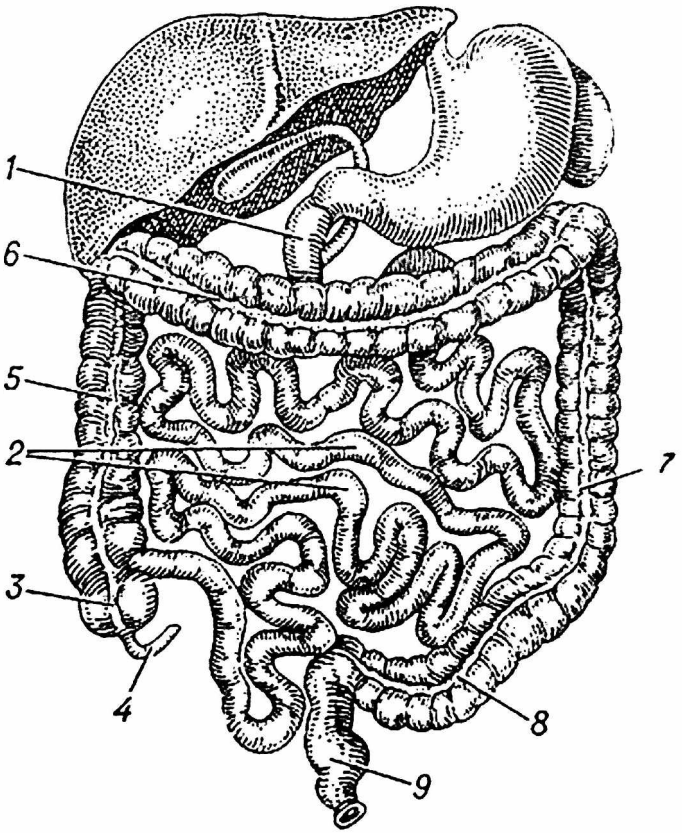
цев, сложенных поперек. Начало кишки представляет из себя складчатое мышечное утолщение – луковицу. Сюда открываются протоки из печени и поджелудочной железы, по которым поступает желчь и поджелудочный сок. В двенадцатиперстной кишке происходит окончательное переваривание пищи, ее размельчение и превращение в кашицеобразную массу, которая идет дальше по кишечнику. Язвы двенадцатиперстной кишки чаще всего локализируются в ее луковице.

Скорость движения пищи по тонкой кишке составляет примерно 3,5 см в минуту, около часа она находится в конечном отделе подвздошной кишки. Затем пищевые массы (химус) поступают в толстую кишку. Ежедневно из тонкой в толстую кишку попадает почти три килограмма химуса, из которого после всасывания формируется 300 – 400 г каловых масс.

Толстая кишка короче тонкой – ее длина редко превышает два метра, зато диаметр может достигать 14-16 см. В свою очередь толстая кишка разделяется на шесть частей: слепую кишку, восходящую ободочную, поперечную ободочную, нисходящую ободочную, сигмовидную ободочную и прямую кишку, увитую гроздями геморроидальных узлов. От слепой кишки отходит червеобразный отросток – аппендикс, воспаление которого нередко становится причиной экстренной хирургической операции.

Стенка толстой кишки состоит из трех оболочек: серозной, мышечной и слизистой. Конечная часть всего пищеварительного тракта – прямая кишка, проходит через тазовое дно и заканчивается анальным отверстием.

Пищеварительная функция толстой кишки по сравнению с тонкой менее выражена. В основном здесь происходит всасывание воды, а также переваривание под действием ферментов некоторых веществ, поступивших из тонкой кишки. Основной же функцией толстой кишки является моторная, благодаря которой происходит продвижение пищевых масс по кишечнику. Именно поэтому мышечный слой этой части пищеварительного тракта очень мощный и сильный; в нем хорошо выделяются три продольные ленты, между которыми имеются выпячивания.



Пояснения к рисунку

Кишечник человека. Тонкий кишечник: 1 – двенадцатиперстная кишка; 2 – подвздошная кишка. Толстый кишечник: 3 – слепая кишка; 4 – аппендикс; 5 – восходящая кишка; 6 – поперечная ободочная кишка; 7 – нисходящая кишка; 8 – сигмовидная кишка; 9 – прямая кишка.

Физиологи выделяют несколько видов движений в этом отделе кишечника. Первый тип – маятниковообразные, в виде втяжений и выбуханий кишечной стенки. Благодаря этим движениям происходит основательное перемешивание содержимого, «размазывание» его по стенкам кишки.

Той же цели служат и антиперистальтические движения, повторяющиеся каждые пять-семь минут. Еще один тип моторной активности – простая ритмическая перистальтика, в результате которой кишечное содержимое медленно продвигается по направлению к ампуле прямой кишки – последней остановке пищи в организме. И, наконец, так называемая массивная перистальтика, отмечающаяся перед позывом на дефекацию.

В толстом кишечнике обитает более 500 видов бактерий, большинство из которых в том или ином виде участвует в пищеварительном процессе, выполняет защитные функции, продуцирует аминокислоты, ферменты, витамины, гормоны. Именно в толстой кишке «базируется» самый мощный отряд кишечной микрофлоры, предназначенный для борьбы с патогенными микробами, – бифидобактерии и лактобактерии. Большая часть этих бактерий прикрывает собой слизистую оболочку кишки от проникновения опасных бактерий и их токсинов.

Таким образом, толстая кишка является чрезвычайно важным и ответственным участком всей пищеварительной системы и сбой в ее работе способен парализовать деятельность этого сложного механизма.

Несмотря на кажущуюся простоту функций толстой кишки, эта часть кишечника чрезвычайно уязвима, а ее заболевания, увы, спутник очень многих пожилых, не очень пожилых и совсем молодых людей. Один из самых распространенных недугов – геморрой – кровотечение из геморроидальных узлов прямой кишки при дефекации.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ТАКОЙ КОВАРНЫЙ «ЧЕРВЯЧОК»

У вас возникли боли в низу живота справа в подвздошной области, вокруг пупка, иногда отзываясь под ложечкой? Они могут затихать, возобновляясь периодически, и вновь затихать. Не стоит думать, выпив обезболивающее, что пройдет само. Ведь это может быть воспалительный процесс, называемый аппендицитом. У него бывают очень серьезные последствия, а потому – к доктору, к доктору, к доктору...

Аппендицит – это воспаление червеобразного отростка слепой кишки. Возникнуть он может под воздействием разнообразных причин, складывающихся в желудочно-кишечном тракте. Заболевание не различает мужчин и женщин, но чаще проявляется в среднем возрасте, относительно «щадя» детей и стариков.

ФОРМЫ НЕДУГА

Кишечник человека в норме обильно населен различными микроорганизмами, называемыми сапрофитами. В обычных условиях они участвуют в переваривании и усвоении питательных элементов из пищи. Но при определенных условиях они становятся возбудителями воспалительного процесса, проявляя свои болезнетворные свойства.

К таким неблагоприятным условиям относятся:

• затруднение выхода содержимого червеобразного отростка в слепую кишку;

• перегиб и вытягивание отростка;

• закупорка просвета отростка каловым камнем;

• резкое набухание слизистой оболочки под влиянием продуктов гнилостного распада содержимого кишечника;

• раздражение слизистой отростка из-за проникновения глистов;

• переполнение слепой кишки каловыми массами при запорах;

• систематические перегрузки желудочно-кишечного тракта животными белками, что ведет к усилению процессов гниения в кишечнике.

Аппендицит может быть острым и хроническим. Хроническая форма проявляется постоянными или периодически возникающими болями в области слепой кишки, запорами и тошнотой. Хронически протекающий аппендицит может в любой момент перейти в острый.

При остром аппендиците медицина различает катаральную и деструктивную (гнойную) формы, последняя наиболее тяжелая, чреватая серьезными осложнениями. К гнойному аппендициту относятся:

• аппендикулярный инфильтрат, протекающий с нагноением или без него;

• флегмонозный – с прободением или без него;

• гангренозный – с прободением или без него.

СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Распознавание острого аппендицита чаще всего не представляет трудностей. Возникают острые боли в низу живота справа, постепенно переходя в правую подвздошную область. Боли заметно нарастают и усиливаются при движениях, кашле, часто сопровождаясь тошнотой, рвотой, расстройством стула. Температура может возрастать до 38-39 градусов. Изменяется и состав крови. Первоначальное диагностирование болезни подразумевает тщательное наблюдение в течение 1-3 часов и лапароскопию.

Лечение хронического аппендицита осуществляется правильным режимом питания, своевременным опорожнением кишечника, избавлением от газов.

Лечение острого аппендицита проводится оперативно хирургическим путем – удалением червеобразного отростка слепой кишки. Только аппендикулярный инфильтрат без нагноения вначале лечится консервативно с последующей операцией после стихания воспалительных изменений.

При аппендиците нельзя использовать до операции обезболивающие средства, так как они изменяют клиническую картину и затрудняют выбор оптимального момента для хирургического вмешательства.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Если непосредственное лечение аппендицита, особенно острого, следует доверять только врачам, то предотвратить его развитие мы обязаны сами.

Для этого надо вести здоровый образ жизни: заниматься физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе, а главное – регулярно и правильно питаться – не переедая, регулируя в рационе содержание трудноперевариваемой пищи, животных белков и жиров. То есть всего того, что создает трудности в работе кишечника. Побольше овощной и фруктовой пищи.

А поможет нам избежать воспалительного процесса немалый народный опыт. Вот лишь некоторые советы, предотвращающие создание благоприятных ситуаций сапрофитам-«диверсантам» и вирусам.

При дискомфорте в пищеварении:

• при плохом пищеварении принимайте 2-3 раза в день по 8-10 капель свежего сока из листьев алоэ;

• при вялом пищеварении 100 г корней ежевики отварите в 0,5 л воды до упаривания объема жидкости вдвое. Отвар процедите и смешайте с равным количеством выдержанного красного вина. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 3-4 часа;

• плоды калины красной в количестве 20 г залейте 2 стаканами кипятка, нагревайте под крышкой 15 минут, охладите 45 минут, процедите, отожмите и доведите объем до 400

мл. Пейте по трети стакана 3-4 раза в день. Настой хранится не более 2 суток;

• смешайте по 10 г корня горечавки желтой, кожуры апельсина, корня аира, травы зверобоя, листьев вахты, цветков пижмы обыкновенной, корня валерианы и травы сушеницы. Залейте смесь 1 л портвейна, настойте на солнце 21 день и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день: утром – натощак и вечером – перед сном;

• пищеварению способствует сушеная кожура мандарина, настоянная или отваренная на воде.

Для регулирования равномерного стула:

• смешайте 20 г листьев мяты, 30 г листьев крапивы обыкновенной, 30 г корней крушины и 10 г корней аира. 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут. Охладите в течение 10 минут, отфильтруйте и отожмите. Доведите объем кипяченой водой до 200 мл. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером;

• смешайте 30 г коры крушины, 10 г корней аира, 20 г листьев крапивы, по 10 г корней одуванчика лекарственного и валерианы. 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 25-30 минут, охладите, процедите, отожмите и доведите объем отвара до 200 мл. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером.

Для предотвращения запоров:

• возьмите 10-15 сухих ягод черники, залейте стаканом воды комнатной температуры и дайте настояться 7-8 часов. Выпивайте равномерно в течение дня;

• сок из 1 кг свежих спелых ягод рябины красной сварите с 600 г сахарного песка. Пейте как слабительное;

• свежий сок алоэ по 1-3 ч. ложки принимайте внутрь 2-3 раза в день за 30 минут до еды;

• в качестве слабительного средства принимайте по 1 ч. ложке за 15 минут до еды истолченные ягоды брусники;

• возьмите 20 г листьев буквицы, залейте 1 л воды и доведите до кипения. Принимайте в качестве легкого слабительного;

• 1 ч. ложку семян льна настойте 4-5 часов в стакане кипятка. Принимайте всю дозу (вместе с семенами) перед сном;

• 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика лекарственного залейте стаканом кипяченой холодной воды, дайте настояться 8 часов и процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день перед едой;

• пейте по 0,5 стакана несколько раз в течение дня рассол квашеной капусты белокочанной или свежий картофельный сок.

Для очистки кишечника от глистов:

• возьмите 15 г почек березы, залейте 0,5 л 70%-ного спирта и настойте 7-8 дней, периодически взбалтывая. Настойку принимайте по 15-20 капель 3 раза в день как общее глистогонное средство;

• возьмите по 3 части листьев эвкалипта и березы, по 2 части листьев полыни горькой и плодов барбариса, 1 часть листьев пижмы обыкновенной, смешайте. 3 ст. ложки смеси заварите 1 л кипятка, настойте 1 час и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день против аскарид и остриц;

• смешайте в равных частях (примерно по 20-25 г) цветки ромашки лекарственной, пижмы обыкновенной, листья полыни горькой, корни горечавки желтой и кору крушины. 1 ст. ложку смеси отварите 10-15 минут в стакане воды и процедите. Пейте по 1 стакану отвара утром и вечером в течение 3 дней против цепня;

• возьмите по 10 г травы золототысячника, цветков пижмы, цветков бессмертника, 15 г корней горечавки желтой и 5 г листьев вахты. Всю полученную смесь залейте 3 стаканами кипятка, настойте 10-12 часов и процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза через час. Затем примите слабительное. Курс лечения – 2-3 недели против аскарид и волосоглавца;

• возьмите по 500 г листьев инжира и травы пижмы обыкновенной. Смесь залейте 1 л воды, прокипятите 2-3 минуты и процедите. К отвару добавьте 300 г пивных дрожжей, 30 мл глицерина (3%) и сахар по вкусу. Все тщательно перемешайте и охладите. Суточная доза против ленточных глистов – 0,5 стакана, для ребенка – 15 г;

• возьмите по 20 г семян тыквы, цветков пижмы обыкновенной и коры крушины. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите и про-

цедите. Пейте по 1 стакану отвара утром и вечером в течение 3 дней против ленточных глистов;

• 4 ст. ложки измельченных незрелых грецких орехов залейте стаканом слегка подсоленного кипятка, настойте 30 минут и процедите. Дозу выпейте в течение дня, принимая солевое слабительное. Настой выводит солитера и круглых глистов.

Использование на практике в качестве профилактики рецептов зеленой аптеки реально позволяет, как показывает опыт, предотвратить аппендицит, привести в порядок свой кишечник, не думать о каком-то там червеобразном отростке. Правда, обязательно ведя здоровый образ жизни и своевременно вспоминая о врачах!

Несвоевременное, позднее обращение к врачу, попытка самолечения – главные причины немногочисленных в медицинской практике, но печальных исходов острого аппендицита. Отрицательное действие оказывают клизмы, прием обезболивающих средств или слабительного.

Следует помнить, что возникновение острых, режущих болей в животе в 80-85 и более процентах случаев связано именно с аппендицитом, а не, как мы часто считаем, «засорением желудка»! И только специалист способен поставить правильный диагноз, определив и проконтролировав необходимое лечение.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Звонок врачу.

– Доктор, умоляю, приезжайте немедленно! У жены приступ аппендицита!

– Не волнуйтесь. Два года назад я сделал вашей жене операцию. У человека не может появится второй аппендикс.

– Конечно, доктор! Но у человека может появиться вторая жена!

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ГРЕГОРИ СТЕФАНОПУЛОС ИЗОБРЕЛ «КОЛЕСО»?

Революционный способ лечения инфекционных заболеваний, принципиально превосходящий современный научный уровень, разработан группой ученых Массачусетского технологического института (США) под руководством профессора химии Грегори Стефанопулоса.

Г. Стефанопулос попытался создать новые лекарства на основе антимикробных пептидов – небольших молекул белковой природы, способных уничтожать бактерии.

Как и любые белки, антимикробные пептиды – это цепочка выстроенных в индивидуальном порядке аминокислот. Последовательность этих звеньев определяет все их особенности.

Чтобы лечить с их помощью разнообразные инфекции, нужно искать необходимые конфигурации этих пептидов, смертоносные для данных бактерий.

Раньше эффективные модификации пептидов обнаруживались кропотливым перебором всех возможных комбинаций звеньев-аминокислот. Подобный метод на практике выливался в годы тяжелой лабораторной рутины.

Профессор Стефанопулос пошел другим путем. У пептидов с высокой антибактериальной активностью ему удалось обнаружить определенную последовательность звеньев-аминокислот. Ученому также стало очевидно, какие изменения

комбинаций лишают пептиды эффективности, а какие могут, наоборот, усилить их действие.

Теперь, зная «код» антибактериальных пептидов, из астрономического числа комбинаций легко выбрать оптимальные варианты, которые наверняка будут работать. Ученый утверждает, что в войне с бактериями человек только сейчас «изобрел колесо», то есть сделал нечто, в принципе недоступное природе.

Впрочем, не все коллеги американского ученого разделяют его оптимизм. Большинство из них полагают, что необходимо еще немало исследований, чтобы код антибактериальных пептидов был полностью расшифрован.

КОКА + КОЛА = ЦИАНИСТЫЙ КАЛИЙ

Слишком частое употребление кока-колы делает кости женщин более хрупкими, предупреждают специалисты Университета Тафтса (США). По их мнению, женщинам, опасающимся остеопороза, следует свести потребление этой разновидности прохладительных напитков к минимуму.

В исследовании приняли участие 2548 добровольцев, в том числе 1423 женщины и 1125 мужчин. Проводились измерения показателя минеральной плотности костей (МПС) позвоночника и бедренной кости каждого из участников.

В результате было установлено, что участницы исследования, ежедневно употреблявшие колу (в том числе и диетическую), обладали значительно худшими показателями минеральной плотности костей по сравнению со своими сверстницами, не употреблявшими этот вид прохладительных напитков.

Выявленная закономерность отсутствовала у мужчин, а также у женщин, предпочитавших другие виды прохладительных напитков.

«Полученные данные имеют большое значение, поскольку минеральная плотность костей напрямую связана с риском переломов, а кола является весьма популярным видом прохладительных напитков», – отмечают исследователи.

Худшее состояние костей, связанное с частым употреблением колы, скорее всего, объясняется высоким содержанием в этом напитке фосфорной кислоты. Это вещество затрудняет усвоение кальция и одновременно увеличивает скорость выведения этого важного минерала из организма.

По оценкам специалистов из Смитсоновского университета в Вашингтоне (США), которые сравнили скелеты людей, живших 200-300 лет назад, и скелеты наших современников, кости наших предков были значительно прочнее. Специалисты считают, что снижение прочности костей в первую очередь связано с изменениями в пищевом режиме и увлечением напитками типа кока-колы и пепси.

ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

Первобытные люди выжили, потому что практически никогда не мылись. К такому парадоксальному выводу пришел известный американский антрополог и специалист по доисторическим животным доктор Дин Эделл, ведущий научно-популярную радиопередачу в Сан-Франциско.

По его мнению, чувствительные к запаху хищники всеми способами старались избежать встречи с вонючими представителями Homo Sapiens. Даже средневековые крестоносцы мылись всего раз в жизни – перед обрядом посвящения в рыцарское достоинство. Подавляющее большинство жителей англоговорящих стран до начала двадцатого столетия либо не могли, либо не хотели мыться. Только с началом XX века ванная комната и душ стали непременным атрибутом европейских и американских жилищ.

Конечно, у каждого народа свои традиции, но как здесь не вспомнить о русской бане, которая веками была любима нашим народом!

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

НАЙДА

Этот рассказ-быль прислала в редакцию Татьяна Петровна БОНДАРЕВА. «Я не профессиональный писатель, – сообщает она, – пишу по велению души о разных житейских историях. Учусь у читателей вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение» не унывать, преодолевать трудности. Нас голыми руками не возьмешь, главное – не раскисать. Посылая вам один из своих рассказов, мне так хочется согреть кому-то душу, особенно одиноким старикам, ведь им порой и словом обмолвиться не с кем».

Поздним ноябрьским вечером дед Тимофей возвращался домой с работы. Моросил мелкий дождь, ветер бил в лицо, и идти ему было трудно: дорогу развезло, и ныла нога, раненная на войне.

Деду Тимофею было уже за семьдесят, но он по-прежнему работал конюхом на колхозной конюшне.

Каждый раз, сидя за праздничным столом по случаю своего дня рождения, дед обещал жене Нюре, что все, работает последний год, а уж потом непременно уйдет на заслуженный отдых. Жена ему не верила, ворчала...

«Глупая баба, не понимает, – думал дед, – что прикипел я к лошадям за все эти годы: и на войне был при лошадях, да и здесь, в колхозе, каждую по имени-отчеству знаю. Вот если б не нога...»

...Хутор был плохо освещен, и дед, всякий раз чертыхаясь, проваливался в грязное месиво. «Скорей бы уж подморозило», – думал он.

До дома оставалось метров сто, и дед Тимофей уже видел светящиеся окна своей хаты. Он прибавил шагу, чтобы скорей оказаться в тепле, снять мокрую одежду, освободить от сапога ноющую ногу, да и голоден он был... Но тут услышал он жалобное щенячье повизгивание и остановился. Надо ска-

зать, что, несмотря на свой суровый вид, дед Тимофей был человеком добрым, любил всякую живую тварь, и от щенячьего скулежа сердце у него зашлось от жалости. Чиркая спичками, почти наощупь, он стал искать щенка и наконец вытащил его из канавы чуть живого от холода, обтер тряпичной сумкой от грязи и воды, засунул за пазуху. Щенок все поскуливал и дрожал мелкой дрожью.

«Ну, вот мы и дома», – сказал дед, войдя в сени. Было уже не до чистки сапог. Баба Нюра на стук щеколды вышла навстречу – поворчать на мужа, что не бережет своего здоровья, но, увидев его озабоченное лицо, промолчала и пошла за дедом в дом, успев лишь вымолвить: «Тиша, шо случилося?» Дед Тимофей достал из-за пазухи сверток с чуть живым щенком и велел бабе Нюре нести горячую воду обмывать и отогревать найденыша.

В теплой воде щенок перестал дрожать и вскоре, обсохший у жарко натопленной печи, начал поскуливать, просить есть. Ему поставили блюдце с молоком, он налакался от пуза, сделал лужу и тут же уснул. Дед с бабкой разглядели, что щенок девичьей породы, и назвали его Найдой.

Щенок вырос и стал дворнягой светлой масти с отвислыми ушами и хвостом кисточкой. Найда везде следовала по пятам за своим спасителем, на хуторе даже шутили, что дед научил собаку разговаривать по-человечески, хотя в этом, право, не было никакой необходимости: они понимали друг друга без слов. Найда приносила деду то папиросы, которые он забывал, то оставленную где-нибудь шапку, чтобы дед не простыл. Мужики завидовали, говорили, мол, ты, Тимофей, с такой собакой не пропадешь, на что дед отвечал, что любой пес умеет быть преданным, надо только его любить.

На хуторе рассказывали курьезный случай, как однажды дед Тимофей, вставши с головной болью «после вчерашнего», долго и безуспешно искал заначку с вишневой наливкой, спрятанную бабой Нюрой, и, не обнаружив нигде, сел на ступеньки хаты раздосадованный. Найда примостилась, как всегда, рядом, а дед Тимофей возьми да и скажи, мол, чем лежать да хвостом вилять, лучше бы по хозяйству пошарилась, да и отыскала бы деду «пелицилиньчика». Через какое-то время Найда поднялась и направилась в курятник. Вскоре дед, не веря глазам своим, увидел, что собака, виляя хвостом, несет в зубах чекушку с наливкой. Хуторские мужики, узнав про этот слу-

чай, ясное дело, от зависти чуть не лопнули. Появились даже охотники купить у деда редкостную собаку, на что был один ответ: друзья не продаются.

Последние годы дед Тимофей стал частенько жаловаться на сердце, но по-прежнему работу не бросал, развозил воду на сельхозработы.

Вот и в тот день, хотя сердце ночью пошаливало, дед Тимофей решил, что лежать на боку не для него, и удрал от бабы Нюры, прихватив пачку «Беломора» и валидол. До обеда он чувствовал себя неплохо, но когда началась жара, ему стало хуже, в глазах помутилось, и, ощутив боль в сердце, дед прилег на сено.

Найда была, как всегда, рядом и лежала на старом дедовом кожушке, в телеге. Деду Тимофею стало совсем плохо, он застонал и от боли в груди потерял сознание. Почуяв неладное, Найда стала лизать деду лицо, но тот не отмахивался от нее, как обычно, а лежал с закрытыми глазами, безучастный ко всему. Тогда Найда стала заливисто лаять.

Женщины-свекловичницы ждали деда Тимофея с водой и не могли понять, почему телега водовоза не подъезжает ближе, а идти самим к ней никому не хотелось по такой жаре. Женщины только слышали несмолкаемый лай собаки.

А собака, видя, что помощи нет, с цирковой ловкостью соскочила с телеги и стрелой помчалась к колхозницам, вмиг преодолев полукилометровое расстояние. Подбежав к одной из женщин, Найда стала хватать ее за подол платья и тащить к телеге. Женщина поняла, что собака пытается дать понять ей о какой-то беде, приключившейся с хозяином. С тревожными криками женщины побежали по свекловичному полю к повозке.

Дед Тимофей лежал без сознания, его едва смогли привести в чувство, отнесли в тенек, стали воду лить, делать искусственное дыхание. Наконец дед пришел в чувство и открыл глаза. Так они и поквитались с Найдой: когда-то он ей спас жизнь, теперь – она ему.

После этого случая деда Тимофея, от греха подальше, отправили на заслуженный отдых и сдали бабе Нюре под домашний надзор.

Найда теперь ни на минуту не оставляла деда Тимофея и спать стала не у его ног, как обычно, а рядом, как бы при-

слушиваясь к дыханию хозяина. Баба Нюра не гнала собаку на улицу, сознавая, что Найда лучше всякой сиделки.

...В этот злосчастный день дед Тимофей с утра чувствовал себя хорошо, возился с катушком для поросят, вычистил курятник. Дел в хозяйстве всегда хватает. К вечеру он притомился и послал бабу Нюру собирать ужин, а сам, привалившись к стожку, закурил папироску, так, чтобы жена не видела (врачи строжайше запретили деду курить). Найда носилась где-то по улице, и дед сидел, наблюдая, как куры клюют червячков.

Собрав на стол, баба Нюра стала звать мужа ужинать, но он не отзывался.

Она нашла его под стогом сена бездыханного и стала рыдать в голос. Приехавшая «скорая помощь» констатировала смерть по причине остановки сердца.

Деда Тимофея хоронили всем хутором со всеми почестями как ветерана войны и очень хорошего человека. Все это время Найда лежала рядом с гробом старика, а когда его похоронили, села у могилы и завыла. В эту ночь жители хутора долго слышали со стороны кладбища собачий вой.

Пришедшая наутро баба Нюра нашла Найду лежащей у могилы хозяина. Она безучастно смотрела на бабу Нюру, пытавшуюся звать ее домой, даже не пошевелилась. Так и пролежала Найда на могиле хозяина пять суток, отлучаясь только попить из ближнего ручья.

Спустя пять дней исхудавшая и измученная Найда еле доплелась до дома, на нее было больно смотреть: веселая когда-то собака выглядела понуро, шерсть на ней топорщилась, видно было, что у нее будут щенки. Материнский инстинкт заставил ее вернуться к жизни.

Так и стали они жить вдвоем с бабой Нюрой, осиротевшие враз. Когда Найда ощенилась, хуторяне наперебой разбирали щенков, надеясь обрести в них такую же вторую Найду, не понимая, что только любовь и преданность могут рассчитывать на взаимность.

Адрес: 353117 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст-ца Новомалороссийская, ул. Садовая, д. 5, кв. 13.

ТОЧКИ СБЛИЖЕНИЯ

Май – месяц, воспетый поэтами. Пора цветения, пора любви, время мечтаний и надежд. Нам кажется, что именно этим – надеждами, ожиданием перемен, стремлением к лучшей жизни как раз и проникнуты поэтические произведения трех наших читателей, приславших в редакцию свои стихи. Это их, на наш взгляд, и объединяет, несмотря на очевидную несхожесть тематики. Полагаем, все они заслужили право быть опубликованными в майском выпуске нашего Клуба.

НАМ ВЫПАЛА ДРУГАЯ ДОЛЯ

Иван Петрович ПЛЕТУХИН рос без отца, пропавшего без вести на войне. Работать пошел рано – надо было помогать матери растить младших братьев и сестер. Как и многие в те времена, работу совмещал с учебой – сперва окончил курсы диспетчеров нефтепроводов, затем техникум, после – нефтяной институт. Всю жизнь занимался тем, что тянул нефтепроводы к городам и поселкам, завершив трудовую деятельность на посту руководителя нефтепроводного управления. И, как признается в своем письме, всегда писал стихи.

Адрес: 454904 г. Челябинск, ул. Советская, д. 7, кв. 1.

Нам не пришлось, родившимся в тридцатых,
Стоять в войну на огненной черте,
Бежать в бою в атаку с автоматом,

Ничком лежать в палатках медсанбатов
Убитыми на роковой версте.

Нам выпала тогда другая доля:
Расчетам и рассудку вопреки
Мы с матерями выходили в поле,
Чтоб выполнить войны суровой волю –
Работать в девять лет, как мужики.

И здесь, в тылу, сполна глотая горе,
Читая похоронки с первых дней,
Пускай мы не сворачивали горы,
Но были утешеньем и опорой
Для рано овдовевших матерей.

Мы, каждый день испытывая муки,
Шли на работу, словно на парад.
Нам были чужды зовы праздной скуки,
И наши перетруженные руки
До сей поры отметины хранят.

Мы умирали, над станками стоя.
Здесь был свой Сталинград и Курская дуга.
Ковали мы оружие святое,
Чтобы бойцы под Ржевом, под Москвою
Могли смертельно поражать врага.

И май пришел как праздник награжденья,
И слезы радости сверкнули возле глаз,
Мы все кричали до изнеможенья
От счастья, от восторга, от сближенья –
И от того, что бил Победы час.

***

Сегодня день сулит удачу –
С утра расцвечен небосвод.

Мы отправляемся на дачу –
Я, рыжий пес и серый кот.

Шагаем в ярких бликах мая
Туда, куда нам долг велит.
Поем, мяукаем и лаем
На всех наречиях Земли.

Со снаряженьем все в порядке:
Рюкзак заплечный не пустой.
Пришла пора готовить грядки
Под урожай очередной.

Идем, размахивая шанцем,
Расправив грудь, задрав хвосты.
И не шагаем – в легком танце
Минуем встречные кусты.

Нас ждут заветные шесть соток,
Тяжелый труд, соленый пот.
И праздный люд еще спросонок
Глядит нам вслед, разинув рот.

О, миг восторженный и сладкий!
Пускай все силы на нуле.
Но перекопаны все грядки –
Аж дым струится по земле.

А вечером под сенью сада,
Костром согретые слегка,
Получит Шарик кость в награду,
Кот Васька две колбаски кряду,
А я – сто граммов коньяка
И два шампура шашлыка.

НАДО ЖИТЬ НА СВЕТЕ НЕ СТАРЕЯ

Пишу вам впервые, но читаю давно. Из знакомства с вашими публикациями вынесла вот что: «И тело

здраво, когда здоровый дух!» Я всю свою жизнь ищу панацею исцеления – инвалид с детства. Перепробовала на себе целый воз и маленькую тележку разных рецептов и прошла много оздоровительных систем. В итоге сейчас мои средства – холодная вода, свежий воздух и... высокий дух. Недаром Библия людям советует: «О горнем помышляйте». Свой метод лечения называю «музотерапией». Я не только читаю, но и пишу, и представляю, как Муза бодрствует надо мной и утешает... Все больше убеждаюсь в том, что большинство физических недугов порождено нашим негативным мышлением, страхами. Стремлюсь избавляться от этого, и вот что происходит: очищается и просветляется мир вокруг меня... «Старость – убыль одушевленности», – говорил Платон. Так давайте же не будем терять своей одушевленности, чтобы не стареть. Душа-то ведь возраста не знает.

Татьяна В. МАРТЫНОВА.
Адрес: 354000 г. Сочи, пер. Дагомысский, д. 10, кв. 23.

Молодость моя не «ох» - вся «ах»!
В песнях соловьиных и садах,
с пляшущей прической на ветру,
сладостью малины поутру,
с ароматом яблока и роз,
радугой в полнеба после гроз –
опьянивший вдохновенья мед,
радости не прерванный полет...
Трепетная – не вчера ушла,
молодость моя сейчас пришла.

***

Я вышла в путь, в руке зажав калач,
сложив стихи в заплечную котомку.
Себе сказала: радуйся, не плач,
еще никто не умирал от неудач,

есть верный путь в родимую сторонку.
И я пошла протоптанной тропой,
целуясь с солнцем возле горной кручи,
оно взахлеб сияло надо мной,
за право встречи спорило с луной
и полоскало в речке нежный лучик.

А кто-то камни убирал с тропы,
стелил под ноги шелк из разнотравья,
и веяло прохладой от реки,
с одеждою играли ветерки,
и радость я нести не уставала.

***

Я теперь на все смотрю иначе,
в сердце только мир, покой и свет.
У меня в судьбе одни удачи,
ничего плохого больше нет.

Я смотрю на вещи новым взглядом,
приняла душой благую весть,
и теперь мне ничего не надо,
потому что все на свете есть.

Есть земли бескрайние просторы,
синева распахнутых небес,
есть моря, сияющие горы
и зеленый, полный солнца лес.

Есть сердца, распахнутые настежь,
словно окна вымытых домов,
есть глаза, сияющие счастьем,
словно солнце, льющие любовь.

Надо жить на свете не старея,
не жалея больше ни о чем,
надо жить, сердца и души грея,
благотворным солнечным лучом.

МНЕ ПИШУТ НЕЗНАКОМЫЕ ДРУЗЬЯ

Вот уже несколько лет ваш журнал связывает меня с людьми, с которыми я никогда в жизни не встречался, но ставшими для меня добрыми друзьями благодаря публикациям моих стихов в Клубе литераторов (последняя – в №4 за 2007 г.). Хочется сказать огромное сердечное спасибо журналу «Предупреждение» и всем тем незнакомым людям, приславшим мне теплые, искренние письма. Это дорогого стоит, особенно в наше непростое время, тем более для меня, жителя российской глубинки, к тому же инвалида II группы. Так и хочется воскликнуть словами любимого мною поэта:

«Нет, какой мы все, ребята, замечательный народ!»

Поэтому просто не могу не поделиться радостью события, произошедшего в нашей семье в ушедшем году. Осенью младшую дочь мы выдали замуж. А поскольку она живет в Петербурге, на свадьбу мог поехать кто-то один из нас – жена или я. Естественно, поехала жена. Так что свадьбу я видел только в записи на диске DVD. Под впечатлением просмотра даже написал стихотворение. Высылаю его на ваш суд. Не скрою, очень хотелось бы через ваш журнал еще раз поздравить молодых – Саркиных Марину и Станислава с законным браком и пожелать всего, чего традиционно желают в таких случаях родители своим детям, и еще чуть-чуть.

Владимир Константинович СМИРНОВ.
Адрес: 172790 Тверская обл., Пеновский р-н, пос. Охват, Сенной пер., д. 20.

Был на исходе день невинный.
... Нева, одетая в гранит,
Помпезный зал, дворец старинный,
Что память о Петре хранит...

Вспять время двинуло нежданно
На два столетия назад.

И слушал дочкино сопрано
Сусальный золотой наряд.

Строг этикет дорожки длинной.
Дворец – не ЗАГС. Особый мир.
Роскошно платье с кринолином –
Нарядный свадебный мундир.

Слова: «Счастливой будь, богатой!»
Произнести был каждый рад.
Всем это говорят когда-то.
Ах, свадьба, светлых чувств парад!

... И вот банкет. Здесь все в ударе.
Ух, закрутили фуэте! –
И «зажигали» в танцах пары,
И ослепляли декольте...

И будоражил зал картинный
Кураж невинных авантюр.
Порхало платье с кринолином,
Взлетали буфы от кутюр...

Я возвращаю праздник дивный,
Включая снова Ди Ви Ди.
Вот тот же зал, дворец старинный...
И тает лед в моей груди.

Давно ли это с нами было?..
Вальс вдохновенно слух ласкал.
И я парил... И ты парила...
Зал восхищенно замирал.

Снял 30 лет банкет завидный
Легко, без всяких увертюр.
Ах, это платье с кринолином!
Ах, эти буфы от кутюр!

ПАШТЕТ

Знаменитый чешский писатель Карел ЧАПЕК (1890 – 1938 гг.) прожил короткую жизнь, но оставил после себя большое литературное наследие, проявив себя весьма разносторонним художником. Прозаик и драматург, фельетонист и критик, он писал жгучие социальные романы, безмятежные идиллии, сказки, путевые очерки, детективы, сатирические и юмористические рассказы, веселые притчи... Один из рассказов писателя предлагаем вашему вниманию.

«Что же мне купить сегодня на ужин... – задумался пан Михл, – опять что-нибудь копченое... От копченого бывает подагра... А если сыр и бананы? Нет, сыр я покупал вчера. Однообразная пища тоже вредна. А сыр ощущаешь в желудке до самого утра. Боже мой, как это глупо, что человеку надо есть».

– Вы уже выбрали? – прервал его размышления продавец, заворачивая в бумагу розовые ломтики ветчины.

Пан Михл вздрогнул и сделал судорожный глоток. Да, конечно, надо что-то выбрать.

– Дайте мне, пожалуй... паштет, – выпалил он, и во рту у него набежала слюна. Паштет, конечно, вот что ему нужно. – Паштет! – решительно повторил он.

– Паштетик, извольте, – защебетал продавец, – какой прикажете – пражский, с трюфелями, печеночный, гусиный или страсбургский?

– Страсбургский, – без колебаний выбрал пан Михл.

– И огурчики?

– Да... и огурчики, – снисходительно согласился пан Михл. – И булку. – Он энергично оглядел магазин, словно выискивая, что еще взять.

– Чего еще изволите? – застыл в настороженном выжидании продавец.

Пан Михл чуть дернул головой, как бы говоря: нет, к сожалению, больше мне взять у вас нечего, не беспокойтесь.

– Ничего, – сказал он вслух. – Сколько я вам должен?

Цена, названная продавцом за красную консервную банку, слегка испугала его.

«Господи, ну и дороговизна, – сокрушался он по дороге домой, – видно, паштет настоящий страсбургский. А ведь я, честное слово, в жизни его не пробовал, но какие безбожные деньги они за него берут! Что поделаешь, иногда ведь хочется паштетика. И не обязательно съедать его весь сразу, – утешал себя пан Михл. – К тому же паштет – тяжелая пища. Оставлю себе и на завтра».

– Ты еще не знаешь, Эман, – интригующе воскликнул пан Михл, отпирая дверь, – что я нынче несу на ужин!

Кот Эман взмахнул хвостом и замяукал.

– Ах ты негодник, – проговорил пан Михл, – ты тоже не прочь отведать страсбургского паштетика, а? Нет, друг мой, не выйдет. Паштет – дорогая жратва, дружок, я сам его сроду не пробовал. Страсбургский паштет, это, любезный мой, только для гурманов, но, чтоб ты не обижался, дам тебе понюхать.

Пан Михл достал тарелку и не без труда открыл коробку с паштетом, затем взял вечернюю газету и с каким-то торжественным чувством сел ужинать. Кот Эман, как обычно, вспрыгнул на стол, аккуратно подобрал хвост и в нетерпеливом предвкушении вонзал в скатерть коготки передних лап.

– Понюхать тебе дам, – повторил пан Михл, поддев на вилку маленький кусочек паштета. – Чтоб ты знал, как он пахнет. На.

Эман прижал усы и осторожно, недоверчиво принюхался.

– Что? Не нравится? – раздраженно воскликнул пан Михл. – Такой дорогой паштет, ах ты олух!

Кот оскалил зубы и, наморщив нос, продолжал обнюхивать паштет.

Пан Михл немного встревожился и сам понюхал паштет.

– Хорошо пахнет, Эман. Ты только принюхайся! Великолепный аромат, чудак.

Эман переступил с лапки на лапку и вонзил когти в скатерть.

– Хочешь кусочек? – спросил пан Михл.

Кот беспокойно дернул хвостом и хрипло мяукнул.

– Что? Что такое? – воскликнул пан Михл. – Ты хочешь сказать, что паштет несвежий?

Он принюхался, но ничего не почувствовал. «Черт его знает, у кота нюх-то получше. А в паштетах бывает, как его, этот... бо-тулин. Ужасный яд, господи. Без запаха и без всякого вкуса, а человек отравляется». У пана Михла что-то противно сжалось где-то под сердцем. «Слава богу, что я еще не взял его в рот. Наверное, кот определил по запаху или инстинктом, что в этом паштете что-то неладно. Лучше я не стану его есть, но уж коли заплачены такие деньги...»

– Слушай, Эман, – обратился пан Михл к коту. – Я дам тебе попробовать. Это самый нежный и самый дорогой паштет, настоящий страсбургский. Надо же и тебе попробовать чего-нибудь получше. – Он взял в углу кошачью мисочку и положил в нее кусок паштета. – Кис-кис, поди сюда, Эман!

Эман спрыгнул со стола так, что загудел пол, и, помахивая хвостом, не спеша подошел к своей мисочке, присел и осторожно обнюхал еду.

«Не жрет, – с ужасом подумал пан Михл. – Тухлый».

Хвост Эмана вздрогнул, и понемножку, аккуратно, словно с опаской, кот начал обкусывать паштет.

– Ну вот, видишь, – с облегчением вздохнул пан Михл, – ничего.

Кот доел паштет и стал мыть себе лапкой усы и голову. Пан Михл выжидательно смотрел на кота. «Ну вот, и не отравился, и ничего с ним не случилось».

– Ну, как, – покровительственно воскликнул он. – Вкусно? Ах ты негодник!

И успокоенный сел за стол. Еще бы, такой дорогой паштет не может быть плохим. Он наклонился над тарелкой и втянул аромат, закрыв глаза от наслаждения. Восхитительный аромат... «А может, отравление ботулином дает себя знать не сразу? – вдруг осенило его. – Того и гляди, у Эмана начнутся судороги...»

Пан Михл отодвинул тарелку и пошел поискать том энциклопедии на Б. «Б... ботулизм, или аллаптиазис... проявляется через двадцать четыре или даже через тридцать шесть часов (проклятие!)... следующими признаками: паралич глазных мышц, потеря зрения, сухость в горле, покраснение слизистой, отсутствие выделения слюны (пан Михл непроизвольно проглотил слюну), хриплый голос, отсутствие мочеиспускания и запор, в

тяжелых случаях – судороги, паралич и смертельный исход (благодарю покорно!)». У пана Михла как-то отпала охота есть, он спрятал паштет в буфет и стал медленно жевать булку с огурцом. «Бедный Эман, – думал он, – глупое животное, возьмет сожрет испорченный паштет и пропадет как собака».

Со стесненным сердцем он поднял кота и посадил себе на колени. Эман усердно замурлыкал, блаженно жмуря глаза, а пан Михл сидел не двигаясь и гладил его, озабоченно и с сожалением поглядывая на непрочитанную газету.

Этой ночью пан Михл взял Эмана к себе в постель. «Может, завтра его уже не станет, пусть хоть понежится». Всю ночь пан Михл не спал, часто подымался, чтобы потрогать кота рукой. Нет, с ним как будто ничего. И нос холодный. После каждого поглаживания кот начинал мурлыкать чуть ли не в голос.

– Вот видишь, – сказал пан Михл наутро, – паштет-то был хороший, правда? Но вечером я сам его съем, чтобы знать хотя бы, что это такое. Не думай, пожалуйста, будто я всю жизнь стану кормить тебя паштетами.

Эман разинул рот, чтобы издать нежное и хриплое «мяу».

– Погоди-ка, – воскликнул пан Михл строго, – ты не хрипишь? Покажи глаза.

Кот уставился на хозяина неподвижным взглядом золотых глаз.

«Уж не паралич ли это глазных мышц? – ужаснулся пан Михл. – Какое счастье, что я и в рот не взял этого паштета. А какой у него был аромат!»

Когда пан Михл вернулся вечером домой, Эман с урчанием долго терся о его ногу.

– Ну, – спросил пан Михл, – как дела? Покажи глаза.

Эман махнул хвостом и уставился на хозяина золотисто-черными глазами.

– Еще не все позади, – поучал его пан Михл. – Иногда отравление начинается через тридцать шесть часов, понимаешь? А как стул? Нет запора?

Кот снова потерся о его ногу и сладко мяукнул хриплым голосом. Пан Михл поставил на стол паштет, положил рядом газету. Эман прыгнул на стол и стал переминаться, царапая когтями скатерть.

Пан Михл понюхал паштет; пахло приятно, но, черт его знает, вроде по-другому, не как вчера.

– Нюхни, Эманчик, – попросил его пан Михл, – хороший паштет?

Приблизив к банке короткий нос, кот подозрительно принюхался. Пан Михл испугался. Может, выкинуть этот проклятый паштет? Кот чует, что с паштетом что-то неладно. Нет, не буду я его есть. Не хватало еще отравиться. Выкину, и дело с концом.

Пан Михл перегнулся через подоконник, выбирая место, куда закинуть консервную банку. Вон туда, на соседний двор, под акацию. «Жалко паштета, – подумал пан Михл, – такой дорогой... Настоящий страсбургский. И никогда я его не ел. Может, он и не испорчен вовсе, но... Нет, не стану его есть, но уж коли выброшены такие деньги... Хотелось бы когда-нибудь попробовать... Хоть раз в жизни. Страсбургский паштет, это такое лакомство!»

– Господи, жалко-то как! – горестно приговаривал пан Михл. – Ни с того ни с сего взять да выкинуть...

Пан Михл оглянулся. Эман сидел на столе и мурлыкал. «Мой единственный друг, – растроганно подумал пан Михл. – Ей-богу, мне бы не хотелось его потерять. Но не выбрасывать же паштет совсем, ведь экие деньги заплачены! Настоящий страсбургский, тут так и написано, погляди».

Кот Эман нежно урчал.

Пан Михл схватил красную банку и молча поставил ее на пол. «Делай с ним что хочешь, скотина. Слопай все или не знаю что, а выбрасывать у меня рука не подымается. Сам я этой штуки в жизни не едал. Ну, да что я, я обойдусь безо всяких этих штучек, дайте мне кусок хлеба, и ничего мне другого не надо. С какой стати я буду есть этакий дорогущий паштет? Но выбросить его грех. Он стоит кошмарных денег, дружище. Выбрасывать его не годится».

Эман соскочил со стола и подошел к паштету. Он долго обследовал банку и наконец как-то неуверенно съел паштет.

– Видали, – ворчал пан Михл, – живется ли какому коту на свете лучше тебя? Везет же некоторым! Мне вот не везет.

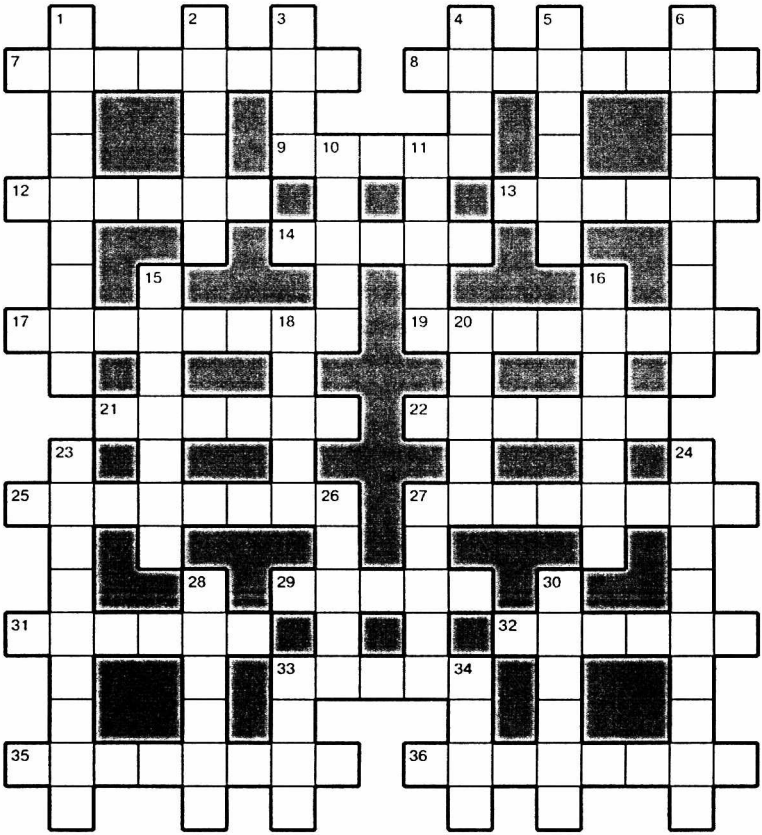
И этой ночью он раз пять вставал к коту и трогал его. Эман урчал, чуть не захлебываясь.

* * *

С тех пор пан Михл нет-нет да и сорвет зло на коте.

– Брысь, – прикрикивал он на Эмана, – сожрал мой паштет – и молчи!

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №8
КРОТЁНОК
Домино
ФИРМЕННЫЙ
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Светочувствительная внутренняя оболочка глазного яблока. **8.** Пчелиный клей в зубной пасте. **9.** Затрудняющая глотание судорога в горле. **12.** Проявление внимания к заболевшему члену семьи, требующему попечения и поддержки. **13.** Микроскопический носитель инфекции на грязных руках. **14.** Трясучка психически неуравновешенной дамы. **17.** Доза вреда в пачке, на которой написано: «Курение вредит вашему здоровью». **19.** Участок в черепной коробке, отвечающий за координацию движения и поддержание равновесия тела. **21.** «Вопли» спешащей на вызов «скорой помощи». **22.** Детское заболевание с «хрюкающим» названием. **25.** Спасающая от головной боли штучка цитрамона. **27.** Фармацевт высшей квалификации. **29.** Самый травматичный сустав дискобола. **31.** Лечебный корсет женщины после родов. **32.** Маковый анальгетик при сильной боли. **33.** Чувство ребенка в кресле стоматолога. **35.** Лекарь человеческих душ. **36.** Потеря упавшей в голодный обморок девушки, страдающей анорексией.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Межреберная боль в области сердца и спины. **2.** Четырехместный «номер» в лечебном стационаре. **3.** Болезненная травма от бешеной собаки. **4.** Пожизненная память о кесаревом сечении. **5.** Потеря интереса к жизни красавчика, временно лишившегося мужской силы. **6.** Оптика в биохимической лаборатории больницы. **10.** Недуг, напущенный злой ворожбой. **11.** Инструмент, требующийся оперирующему хирургу после использования скальпеля. **15.** Болезнетворная бактерия в форме палочки. **16.** «Отзыв» организма на пробу Манту. **18.** Косметическое средство для протирания кожи лица. **20.** Противокашлевый «компот» из лекарственных трав. **23.** Разминатель больной спины спортсмена. **24.** Жгучая «аппликация» на грудной клетке. **26.** Античный образец здорового тела. **27.** Воспалившийся при нефрите орган. **28.** Суточный список продуктов и витаминов для идущего на поправку язвенника. **30.** Лекарство олимпийского чемпиона, за применение которого его лишают золотой медали. **33.** Протяжная жалоба раненого в лазарете. **34.** Химический элемент в отбеливателе санитарки.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 4 (58)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Урология. 8. Физиолог. 9. Спирт. 12. Невроз. 13. Экстаз. 14. Линза. 17. Организм. 19. Царапина. 21. Пилюля. 22. Трахея. 25. Аллерген. 27. Развитие. 29. Кровь. 31. Лосьон. 32. Лекарь. 33. Маска. 35. Лигатура. 36. Новокаин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Процедура. 2. Гормон. 3. Бикс. 4. Бинт. 5. Мимика. 6. Бормашина. 10. Прием. 11. Резец. 15. Кабинет. 16. Аппетит. 18. Зелье. 20. Аорта. 23. Слабоумие. 24. Дистрофия. 26. Норма. 27. Рывок. 28. Ломота. 30. Нейрон. 33. Морж. 34. Алоэ.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны идет подписка на второе полугодие 2008 года. Напоминаем, что с января журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в нынешнем году читатели получат 12 номеров – в два раза больше, чем получали прежде. 6 из этих номеров выйдут в свет во втором полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на июль-декабрь 2008 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет 9 июня 2008 года)

Печень – фабрика здоровья

Чем полезен иван-чай

Анатомия болезни: насморк